

احوال دل

الحمد للہ رب العالمین۔ کوئی بھی ذی روح بالخصوص انسان و حیوانات زندہ رہنے کے لئے غذا کھاتے ہیں انسان جس طرح دیگر مخلوقات پر فضیلت رکھتا ہے اس کی خوراک و غذا بھی غذاؤں پر تدوق و فضیلت رکھتی ہے۔ اس کے استعمالات میں سے حیوانات نباتات جمادات وغیرہ بہت سے اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے، نفاست و ذائقہ کے لئے بہت سے جذب کئے جاتے ہیں۔ انسانی بنیادی ضروریات میں غذا و خوراک ہے اس کا حصول اور اس سے متعلقہ ذرائع اختیار کرنا ہر ایک کے اوپر لازم ہے۔ غذائی افراط و تفریط انسان کی صحت بگاڑ کر رکھ دیتی ہے۔ اسی افراط و تفریط میں اعتدال پیدا کرنے کے لئے بے شمار ماہرین سر جوڑ کے بیٹھے ہزاروں تجربات کئے گئے کثیر تعداد میں اہل علم نے کتابیں لکھیں۔ جدول بنانے چارٹ تیار کئے، لیکن بہت سارے لوگ آج بھی غذا و خوراک کے بارہ میں لاعلم ہیں۔

گلدستہ احادیث جلد نمبر 4 صفحہ نمبر: 62 میں لکھا ہے۔ کھانا جسم کی ضرورت ہے، سبھی کھاتے ہیں، لیکن یہی کھانا اگر سنت طریقے کے مطابق کھایا جائے تو صحت کے لیے بھی بہت مفید ہے؛ کیوں کہ ماہرین طب اس بات پر متفق ہیں کہ اُسی فی صد امراض صرف اور صرف کھانے کی وجہ سے ہوتے ہیں، اُن سے حفاظت کا طریقہ یہی ہے کہ کھانے سے متعلق حضور صلی اللہ علیہ و سلم کا اُسوہ اور طریقہ اختیار کیا جائے، یقیناً اس سے ساری انسانیت کو نفع ہوگا، ورنہ اگر کسی ایک سنت کو بھی چھوڑ دیا گیا تو ضرور نقصان ہوگا، چنانچہ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: <https://tibb4all.blogspot.com>

کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

غذائی چارٹ

مولف

قاری محمد یونس شاہد میو

مولف کتب کثیرہ عملیات و طب

عامل روحانی و جسمانی، معالج خصوصی جوڑ درد مہرے۔ قانع

سندھ طیبہ کانبرا کے نزدیک غریب نواز خانہ

03484225574, 03238537640

کھانے کی سنتوں میں سے یہ ہے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھو لیے جائیں، حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ کھانے سے قبل و بعد میں ہاتھ دھونا (سنت ہونے کے سبب) وسعتِ رزق کا باعث ہے، کہ اُس میں شیطان کی مخالفت ہے۔ (کنز العمال: ۱۹/۱۸۶، از شامیل کبریٰ: ۱/۶۶)

حکماء و معالجین جو غذا و خوراک کے اسرار و فوائد سے واقف ہیں جو اس طرف دھیان دیتے ہیں وہ دوسروں کی نسبت اپنے رجوع کرنے والوں کو دوسروں کی نسبت بہتر نتائج دیتے ہیں ان کے مریض جلد صحت یاب ہوتے ہیں نئی بات نہیں ہے یہ سلسلہ صدیوں سے چلا آ رہا ہے تاریخ طب میں جالینوس کا یہ قول نقل کیا جاتا ہے۔ میں نے درد ہائے مفاصل اور گردوں کی دردیں، تلی کے بڑھ جانے، موٹا ہو جانے اور جگر کے گندہ ہو جانے کی بیماریوں کو اچھا کر دیا، جن لوگوں کو سانس پھولنے کی بیماری تھی اور ان کو مرگی کا مرض شروع ہوا تھا ان کو اچھا کیا اور ایسی ہی تدبیر سے بہت سے آدمی جو گرفتار انہی بیماریوں میں تھے، شفا یاب ہوئے اور بالکل اچھے ہو گئے، بدون اس کے کہ وہ کوئی دوا کرتے، میری مراد تدبیر سے یہی ہے کہ غذائے لطیف کو جو ملطف ہوں یعنی غلیظ مواد کو لطیف کرتی ہوں استعمال کرے، خواہ وہ غذا میں کمی کرے (کامل 24/1، بحوالہ علاج بذریعہ غذا: 15)

یہ کتابچہ اس لئے لکھا گیا ہے تاکہ ہم کھانے پینے کے بارے میں معلومات حاصل کر کے اپنی صحت کی حفاظت کر سکیں، اس بے بہا نعمت سے لطف اندوز ہو سکیں۔ راقم کے مریضوں کی طبی ضروریات کے لئے یہ کتابچہ بہت اہم ہے

کیونکہ مریضوں کو ادویات کے ساتھ ساتھ غذائی ضروریات بھی طب کا اہم حصہ ہیں جو لوگ اس حصے سے بے اعتنائی برتتے ہیں انہیں جن مسائل کا سامنا ہے، بخوبی جانتے ہیں۔ گوکہ ہم فری طبی و غذائی کیمپوں میں غذائی چارٹ مفت تقسیم کرتے ہیں لیکن کچھ لوگ زیادہ کے متمنی نظر آتے تھے اس لئے چند سطور خدمت احباب میں پیش ہیں۔ غذا ہی سے خون بنتا ہے اور غذا ہی زندگی کی بقا کی رمت ہے

۔ راقم الحروف محمد یونس شاہد میو عفی اللہ عنہ۔ پیر ۹/ اکتوبر ۲۰۱۳۔

غذا کی تعریف

ہر وہ چیز جو تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جاتی ہے اور جس کو انسان اپنی بھوک کے تقاضے یا لذت زبان کے تقاضے سے کھایا کرتا ہے اور وہ اشیاء ہضم ہو کر جسمانی حرارت و رطوبت سے متاثر ہو کر چھوٹے چھوٹے اجزاء میں ٹوٹ کر بدن کے مختلف اعضاء کا جزو بننے کی صلاحیت رکھتی ہوں مثلاً لحمیات، شحمیات، نشاستہ اور حیاتین وغیرہ

علاج سنت بھی خدا کی منشاء بھی

سورہ التوبہ کی آیت ہے کہ تم سے ایک گروہ نے سمجھ پیدا کیوں نہیں کی؟ شیخ ابن باز نے فتاویٰ الطب المرضی میں لکھا ہے "ہر ایک کے لئے اپنے فن میں مہارت پیدا کرنی چاہئے اس کی معاشرتی حیثیت کچھ بھی ہو۔ مرد ہو کہ عورت۔ غلام ہو کہ آزاد۔ مقیم ہو کہ مسافر۔ تجارت اپنی تجارت میں مشغول ہو یا سپاہی اپنے لشکر میں ہو یا انجینئر اپنے فن کا مظاہرہ کر رہا ہو یا طبیب اپنے فن سے خلق کو مستفید کر رہا ہو یا زمیندار اپنے کھیتوں میں مشغول ہو ان سب کا فرض بنتا ہے اپنے کام سے غافل نہ ہوں سوال و جواب کا سلسلہ برقرار رہنا چاہئے" فتاویٰ الطب والمرضی (1/6) طبیب اسے کہتے ہیں جو خواص الادویہ جڑی بوٹیوں کی معرفت اور بدن کو نقصان دینے والی اشیاء اور فائدہ دینے والے امور پر گرفت رکھتا ہو (غایۃ المرام فی علم الکلام 1/326) علاج و معالجہ کے بارہ مذہبی طور پر بہت سا مواد ایسا ملتا ہے جسے صحت مند انسان زندگی میں اپنا لے تو اسے بہت سی پریشانیوں سے چھٹکارا مل جائے۔

رسول اللہ ﷺ سے سوال کیا گیا یا رسول اللہ ﷺ ہم لوگ دم جھاڑے دوا دارو کرتے ہیں کیا یہ تقدیر کو ٹال دیتے ہیں؟ فرمایا علاج کرو کیونکہ یہ سب کچھ تقدیر کا حصہ ہے (ترمذی - ابن ماجہ - احمد) دوسری جگہ ہے: ما انزل اللہ داء الا انزل له شفاء (بخاری فی الصحیح - تخریج احادیث اہیاء علوم الدین 93/1 مجمع الزوائد و منبع الفوائد 8/85) «سَأَلَهُ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَعْرَاجِي، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَتَدَاوِي؟ قَالَ نَعَمْ؛ فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يُزَلْ دَاءٌ إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، عَلَيْهِ مِنْ عِلْمِهِ، وَجِهَلُهُ مَنْ جَهَلَهُ» «ذَكَرَهُ أَحْمَدُ، إِيْلَامُ الْمُتَعِينِ عَنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ (4/299)

کوئی بیماری ایسی نہیں جس کی شفاء اللہ نے نہ اتاری ہو۔ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نہیں بنائی جس کی دوا نہ بنائی ہو (یعنی ہر بیماری کی دوا موجود ہے) جس نے علاج جان لیا اس نے جان لیا جو اس سے بے خبر رہا اس کی بے خبری اس کے ساتھ ہے (کنز العمال 10/5) طبیب ہر معاملے میں ذمہ دار ہوتا ہے۔ اگر کسی نے مریض کو دوا دی جب کہ وہ طب نہ جانتا تھا اگر کوئی نقصان پہنچے گا تو اس کا ضامن ٹھہرایا جائے گا (السنن الکبریٰ للبیہقی 8/141 - المستدرک للحاکم 4/236 - الامراض ادا الطب النبوی للضیاء المقدسی 143 / 1 ابن ماجہ فی الطب - ابوداؤد فی ادیات - النسائی فی القسامات)

نبیؐ نے فرمایا: ہر بیماری کا علاج موجود ہے جب دوا کا استعمال بیماری کے مطابق کیا جاتا ہے تو اللہ کے حکم سے شفا مل جاتی ہے (مسلم باب السلام حدیث نمبر 2204 بخاری فی الطب 10/113) عمومی طور پر سطحی قسم کے لوگ کہتے ہیں ہمیں

دوا کی کیا ضرورت ہے جو تقدیر میں لکھا ہوگا ہو جائے گا؟ یہی سوال صحابہ کرام کے ذہنوں میں بھی آیا تھا انہوں نے اس خلیجان کا حل پوچھا تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا «إِنَّهُ مِنْ قَدَرِ اللَّهِ» الجامع لابن وهب ومصطفى أبو الخير (ص: 777) علاج معالجہ بھی اللہ کی تقدیر کا حصہ ہے۔

ایک باریک نکتہ معالجین کے احادیث میں موجود ہے یہ ایسا نکتہ ہے اگر اسے سمجھ لیا جائے تو طب کے میدان میں ہونے والی پریشانیوں کو قابو میں کیا جاسکتا ہے۔ صحیح ابن حبان - محققا (13 / 428)

عَنْ جَابِرٍ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِنَّ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ"۔ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی بیماری پیدا نہیں کی جس کا علاج و توڑ موجود نہ ہو بالفاظ دیگر ہر بیماری کا علاج موجود ہے، اس بارہ میں معالجین کو چاہئے کہ تحقیق و تدقیق سے کام لیں۔ الفاظ پر غور کیجئے کہ جب دوا بیماری کے ع مطابق دی جائے تو ضرور شفاء ہوتی ہے، غذا کا علم صحت و تندرستی کے لئے رہڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتا ہے، کتب معتبرہ میں بہت سی ہدایات اس ضمن میں پائی جاتی ہیں جسکی کچھ نظیریں اس کتابچہ میں بھی دیکھنے کو ملیں گی۔

صحت اور فراغت بہت بڑی نعمتیں ہیں۔

رسول اللہ نے فرمایا، فراغت اور صحت بہت بڑی نعمتیں ہیں لیکن بہت سے لوگ ان کی قدر نہیں جانتے (بخاری فی الرقاق۔ الترمذی الزہد۔ ابن ماجہ الزہد) حضرت ابن مسعود فرماتے اصل نعمت تو امن و سلامتی اور صحت ہے۔ حضرت علی بن ابی

طلحہ ابن عباس سے روایت فرماتے ہیں۔ قرآن کریم کی آیت {ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنْ... النَّعِيمِ} کی تفسیر کرتے ہیں کہ اصل نعمت یہ ہے کہ صحت بدن ہو قوائے جسمانی، کان، آنکھ وغیرہ کے بارہ میں سوال کیا جائے۔ جامع العلوم والحکمت ماہر الفعل (2 / 710) أخرجه: الطبري في "تفسيره" (29322)، والبيهقي في "شعب الإيمان" (4613)

کچھ لوگ سوچتے ہیں کہ مال کی کثرت ہی سب کچھ ہے لیکن وہ حقیقت سے نگاہ چراتے ہیں اگر صحت ہی نہ ہوئی تو مال وزر اور اسباب تعیش کا کیا کریں گے، صحت کی حالت میں انسان نعمتوں سے لطف اندوز ہوتا ہے بیمار کو یہ راحت کہاں مل سکتی ہے؟

زندگی کا انمول اصول

عمرو بن میمون الادوی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں نے رسول ﷺ کو ایک آدمی کے لئے نصیحت فرماتے ہوئے سنا۔ پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں سے پہلے غنیمت سمجھو

- (1) جوانی کو بڑھاپے سے پہلے (2) صحت و تندرستی کو بیماری سے پہلے
- (3) مال و دولت کو غربت سے پہلے (4) فراغت کو مصروفیت سے پہلے
- (5) زندگی کو موت سے پہلے۔ (النسائی فی الکبریٰ مرسلہ۔ شرح السنہ للبغوی کتاب الرقاق۔ شعب الایمان 263/7 متدرک حاکم 341/4 جامع العلوم والحکم 385/1)

زندگی گزارنے اور لمحات صحت سے لطف اندوز ہونے کے لئے یہ سنہرے اصول ہیں ان کی قدر وہی جانے جس سے یہ سلب ہو جائیں۔ یہ سب وہ

انمول نعمتیں ہیں جنہیں وسائل خرچ کر کے بھی واپس نہیں لایا جاسکتا۔

(1) جوانی جب گزر گئی پیچھے یادیں ہی رہ جاتی ہیں، زندگی کا یہ مختصر سا حصہ اس قدر اہمیت کا حامل دنیا بھی انمول ہے اور آخرت میں بھی ان ایام کے بارہ میں سوال کیا جائے۔ کہ جوانی کن مشغولیات کی نذر کی؟ جب تک اس سوال کا جواب نہیں ملے گا زمین انسان کے پیر نہیں چھوڑے گی۔

(2) صحت و تندرستی قدرت کا انمول عطیہ ہے اس کی حفاظت کرنا اور ہر ایسی تدبیر اختیار کرنا جو اس کے قیام میں معاون ہو سکے۔ مناسب خوراک و غذا صحت مند ماحول کا اختیار کرنا ہر ایک کے لئے ضروری ہے، صحت ہاتھ سے گئی اس کے بعد دنیا بھر کے وسائل خرچ کرنے سے بھی واپس نہیں آسکتی۔ اس کے نظائر ہسپتالوں میں لگی بھیڑ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔

(3) مال و دولت کو غربت سے پہلے اس پر کچھ لکھنے کی ضرورت نہیں ہے ہر کوئی اس کا شکار ہو چکا ہوتا ہے۔

(4) فراغت کو مصروفیت سے پہلے جو لوگ مصروف ہوتے ہیں انہیں فراغت کے لمحات کی قدر و قیمت معلوم ہوتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ایسی مشغولیت سے پناہ مانگی ہے جو انسان کی حیثیت کو بھلا دے۔ آج کل سوشل میڈیا نے ایک نئی بیماری کو جنم دیا ہے کہ چھوٹے بڑے مرد و عورت سب سے فرصت کے لمحات چھین لئے ہیں۔

(5) زندگی کو موت سے پہلے۔ زندگی کتنی بھی ملے جائے بہر حال محدود ہوتی ہے زندگی میں آنے کے بعد الٹی گنتی شروع ہو جاتی ہے دن خوشی کے ہوں یا

عنی کے زندگی کی کتاب سے یہ اوراق پھٹتے جاتے ہیں انہیں لوٹانے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے اگر یہ خزانہ ایک بار لٹ جائے اس کی بازیابی کا طریقہ کسی کو معلوم نہیں ہے۔ زندگی کی ہر ایک کام کوئی نہ کوئی انسان کے لئے کشش و اہمیت رکھتا ہے دنیا یا مرنے کی بعد کی زندگی میں اس کی اہمیت مد نظر ہوتی ہے اگر ایسا نہیں ہے تو بیتے ہوئے لمحات سوائے حسرت کے اور کیا ہو سکتے ہیں؟ انتی قیمتی زندگی کو غفلت کی نظر کرنا کہاں کی دانشمندی ہے؟

جس دن سے مجھے اس حدیث کی سمجھ آئی ہے معمولات زندگی اور کھیل کود، رہن سہن معاملات اور فرصت کے لمحات کی قدر۔ یہ فرصت کے لمحات میں کیا گیا مطالعہ دہی انسانیت کی خدمت زندگی کو قریب سے دیکھنے کے ڈھنگ کا نتیجہ ہے جو آپ کے ہاتھوں کو بوسہ دے رہا ہے۔

حرام اشیاء میں شفاء نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ نے جن اشیاء کو حرام قرار دیا ہے اس میں خاص حکمت پوشیدہ ہے کچھ باتیں ایسی ہوتی ہیں جو سطحی قسم کی سوچ رکھنے والوں کی سمجھ میں نہیں آیا کرتیں کیونکہ بات کو سمجھنا اور اس کی گہرائی تک جانا ہر کسی کے بس کی بات نہیں ہے لسان نبوت سے نکلی ہوتی باتیں اٹل ہیں، تجربات نے ان باتوں کی صداقت پر مہر ثبت کر دی ہے مثلاً ام الخبائث شراب کو حرام قرار دیا گیا ہے جب کہ عرب لوگ اس کے عادی تھے اس بارہ میں سوال کیا گیا، کیا ہم شراب کو بطور علاج کام میں لاسکتے ہیں؟ فرمایا یہ تو خود ایک بیماری ہے تمہیں کیا شفاء دیگی؟ حرام اشیاء میں شفاء نہیں ہوتی (مسلم الاثریہ۔ ابو داؤد فی الطب

-ترمذی الطب، الدارمی الاثریۃ۔ ابو نعیم فی الطب النبویہ (1/200)

تجارب سے ثابت ہو چکا ہے شراب کسی مرض کی دوا نہیں ہے جو اس کا سہارا لیتا ہے وہ بے سہارا ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس کا عادی گردوں سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے جو گردوں سے ہاتھ دھو بیٹھا وہ زندگی کی بازی ہار گیا۔ اس کے پینے والے کے گوشت میں ایک قسم کا خمیر پیدا ہو جاتا ہے جو بیماری اور سقم کی بہت بڑی علامت ہوتا ہے، شراب کی وجہ سے انسانی زندگی کے معاون غدد کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

کچھ لوگ مے نوشی کو امارت کی نشانی سمجھتے ہیں، رسول اللہ ﷺ کے اولین مخاطب عرب تھے شراب کی گھٹی میں پڑی ہوئی تھی انکی شیفنگی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ انہوں نے شراب کے سات سونا نام رکھے ہوئے تھے۔ زیادہ نام رکھنے سے ان کے نزدیک شراب کی اہمیت تھی۔

عورتوں کے لئے طبی تعلیم کی ضرورت

مردوں کی طرح عورتوں کو طب سیکھنی چاہئے۔ مردوں کی طرح عورتوں کو بھی طبی معلومات ہونی چاہئیں برصغیر میں گھریلو عورتیں کھانے پکانے اور غذا کے بندوبست کا ذمہ دار سمجھی جاتی ہیں، عورتیں بھی اسے اپنی ذمہ داری سمجھتی ہیں۔ عورتوں کو طب کے بارہ میں بنیادی ضروریات کا علم ہونا از بس ضروری ہے، اصحاب النبیؐ اور صحابیات میں بہت سے ایسے نام ملتے ہیں جو طب و حکمت سے دلچسپی رکھتے تھے۔ تذکرہ صحابیات میں شفا بنت عبد اللہ ام المؤمنین عائشہ صدیقہؓ کا نام آتا ہے۔ اس کے علاوہ جنگی مہمات پر عورتوں کا

شامل ہونا مسلمات سے ہے، زخمی مجاہدین کی مرہم پٹی کرنا، زخموں کی دیکھ بھال کرنا۔ بیماروں کی غذا و تغذیہ کا بندوبست کرنا وغیرہ امور کسی سے پوشیدہ نہیں ہیں۔ اگر گھریلو عورت طب اور خواص الادویہ سے واقف ہوگی تو اہل خانہ کے لئے صحت و تندرستی کا بہترین نظام قائم کر سکے گی۔ بیماروں کو مناسب غذا کا بندوبست کر سکتی ہے۔ پرہیزی غذا کا معقول انتظام بیماری کے لئے اعلیٰ تیار داری وغیرہ میں جو کردار ایک عورت کر سکتی ہے شاید مرد نہ کر سکے۔

طب نبوی علیہ السلام کو عملی جامہ عورت سے زیادہ کون پہنا سکتا ہے؟ ممکن ہے آج بیماریوں کے پھیلاؤ کا بنیادی سبب عورتوں کا علم طب سے نابلد ہونا ہو کیونکہ جب مناسب خوراک کا بندوبست نہ ہوگا تو انسانی معدہ و جگر تباہ ہو کر رہ جائیں گے۔

حضرت اسماء کے حوالے سے مروی ہے کہ جب وہ کھانا بناتی تھیں تو کچھ دیر کے لئے اسے ڈھانپ دیتی تھیں تاکہ اس کی حرارت کی شدت کم ہو جائے اور فرماتی تھیں کہ میں نے نبی علیہ السلام کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ اس سے کھانے میں خوب برکت ہوتی ہے۔ مسند امام احمد بن حنبل رحمہ اللہ مترجم اردو جلد 12 صفحہ نمبر: 175

رسول اللہ ﷺ کی گھریلو زندگی میں اس کے بہت سے شواہد ملتے ہیں، مختلف اوقات میں حالات کی مناسبت سے کچھ اشیاء تیار ہوا کرتی تھیں۔ جیسے تلبینہ۔ ثرید۔ نبید وغیرہ ان کا بیان اور مختصر فوائد درذیل ہیں۔

تلبینہ (جَو سے تیار لا جواب نبویؐ ٹانگ)

جَو کا آٹا دو بڑے چمچ بھرے ہوئے، ایک کپ تازہ پانی میں گھولیں برتن میں دو کپ پانی تیز گرم کریں۔ اس گرم پانی میں جَو کے آٹے کا گھولا ہوا کپ ڈال کر صرف پانچ منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں اور ہلاتے رہیں پھر اتار کر اس کو ٹھنڈا کریں ہلکا گرم ہو تو اس میں شہد حسب ذائقہ کس کریں اور پھر اسی میں دو کپ دودھ نیم گرم (یعنی پہلے سے ابال کر اس کو ہلکا نیم گرم کر لیا گیا ہو) ملا کر خوب مکس کریں۔ تلبینہ تیار ہے۔

چمچ سے کھائیں یا گھونٹ گھونٹ پیئیں یہ تیار مرکب اسی مقدار میں دو آدمیوں کیلئے کافی ہے جب بھی استعمال کریں نیم گرم استعمال کریں۔ چاہیں تو ٹھنڈا بھی استعمال کر سکتے ہیں (چاہیں تو دن میں ایک ہی دفعہ بنا کر رکھ لیں بار بار بھی بنا سکتے ہیں ہر بار تازہ بھی بنا سکتے ہیں لیکن اس کی مقدار ہر دفعہ یہی رہے گی۔ ڈبل کرنا چاہیں یا اس سے زیادہ کرنا چاہیں تو کوئی حرج نہیں لیکن جَو کے آٹے، پانی، دودھ کا پیمانہ یہی رہے گا۔

نوٹ: اگر جَو کا آٹا نہ ملے تو جَو کا دیسی دلیہ اتنی ہی مقدار میں لیں، ڈبے والا نہ ہو دیسی دلیہ ہو حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا کہ اس کیلئے تلبینہ تیار کیا جائے۔ پھر فرماتے تھے کہ تلبینہ بیمار کے دل سے غم کو اُتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اُتار دیتا ہے (ابن ماجہ)

اسی مسئلے پر حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی ایک روایت میں اسی واقعہ میں اضافہ یہ ہوا کہ جب بیمار کے لیے تلبینہ پکایا جاتا تھا تو تلبینہ کی ہنڈیا اس وقت تک چولہے پر چڑھی رہتی تھی جب تک وہ یا تو تندرست ہو جاتا (یا اس دنیا سے چلا جاتا) اس سے معلوم ہوا کہ نیم گرم تلبینہ مریض کو مسلسل اور بار بار دینا اس کی کمزوری کو دور کرتا ہے اور اس کے جسم میں بیماری کا مقابلہ کرنے کی استعداد پیدا کرتا ہے

حضرت عائشہ بیمار کیلئے تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیا کرتی تھیں اور کہتی تھیں کہ اگرچہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن وہ اس کیلئے از حد مفید ہے (ابن ماجہ) ویسے تلبینہ نہایت ٹیسی خوش ذائقہ خوشبودار اور بہت لا جواب ہے چاہیں تو خوشبو کیلئے آٹے میں پسلی ہوئی چھوٹی الاچھی بھی تھوڑی سی کس کر سکتے ہیں۔ پریشانی اور تھکن کیلئے بھی تلبینہ کا ارشاد ملتا ہے

جب حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے گھرانے میں کوئی وفات ہوتی تو دن بھر افسوس کرنے والی عورتیں آتی رہتیں، جب باہر کے لوگ چلے جاتے اور گھر کے افراد اور خاص خاص لوگ رہ جاتے تو وہ تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیتیں۔ میں نے نبی ﷺ کو فرماتے سنا ہے کہ یہ مریض کے دل کے جملہ عوارض کا علاج ہے اور دل سے غم کو اُتار دیتا ہے (بخاری، مسلم، ترمذی، نسائی، احمد) حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی ایک روایت میں ہے جب کوئی نبی ﷺ سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے کہ اس خدا کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے یہ

تمہارے پیٹوں سے غلاظت کو اس طرح اتار دیتا ہے جس طرح کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کر لیتا ہے۔ نبی پاک ﷺ کو مریض کیلئے تلینہ سے بہتر کوئی چیز پسند نہ تھی۔ اس میں جو کے فوائد کے ساتھ ساتھ شہد کی افادیت بھی شامل ہو جاتی تھی۔ مگر وہ اسے نیم گرم کھانے، بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو زیادہ پسند کرتے تھے (بھرے پیٹ بھی یعنی ہر وقت ہر عمر کا فرد اس کو استعمال کر سکتا ہے۔ صحت مند بھی) مریض بھی)۔ آج کی جدید سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ جو میں دودھ کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ کیلشیم ہوتا ہے اور پالک سے زیادہ فولاد موجود ہوتا ہے، اس میں تمام ضروری وٹامنز بھی پائے جاتے ہیں۔

اس جگہ ایک کلیہ سمجھ لینا بہت اہمیت کا حامل ہے کہ ایک طرح کی غذا سے انسان کا دل بھر جاتا ہے ہاضمہ و ذائقہ کے اعضاء اکتا جاتے ہیں ایسے میں غذا کی تبدیلی بہتر نتائج دیتی ہے۔ اگر کسی کی بھوک یا غذا کی طلب کم ہو جائے تو اس کی غذا بدل دیں انشاء اللہ بھوک کھل جائے گی۔

ثرید ترکیب ساخت اور فوائد

ثرید گوشت کے شوربہ میں روٹی کے ٹکڑے توڑ کر بھگوئے جاتے ہیں نرم ہو نے پر کھاتے ہیں، رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے گوشت کو زیادہ پانی ڈال کر پکایا کرو یعنی شوربہ زیادہ بنایا کرو

حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا محبوب ترین کھانا روٹی کا ثرید تھا (ابو داؤد شریف) اسی طرح صحیح بخاری میں آیا ہے عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ

عنها کی فضیلت تمام عورتوں پر ایسے ہے جیسے ثرید کی فضیلت تمام کھانوں پر اسے کھا کر دیکھیں جو کہ زود ہضم ہونے کی وجہ سے نظام ہاضمہ کے لیے بھی بہترین ہے، جبکہ اس کے دیگر فوائد بھی ہیں اور کچھ افراد کے خیال میں یہ طبیعت مالش ہونے پر بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ثرید کے لیے درکار اجزاء

600 گرام بون لیس بھیڑ یا گائے کا گوشت جسے چھوٹی بوٹیوں میں کاٹ لیں۔ لوکی کا آدھا حصہ جسے ٹکڑوں میں کاٹ لیں دو کھانے کے چمچ زیون کا تیل

ایک بڑے سائز کی پیاز، جسے اچھی طرح کاٹ لیں لہسن کی تین سے چار پوتھیاں، اچھی طرح کاٹ لیں ادراک کا آدھا انچ کا ٹکڑا، اچھی طرح کاٹ لیں ایک چائے کا چمچ ٹماٹر کا پیسٹ

ایک بڑے سائز کا ٹماٹر، جسے کاٹ لیں۔ نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

4/1 چائے کا چمچ ہلدی۔ 4/1 چائے کا چمچ سرخ مرچ پاؤڈر

4/1 چائے کا چمچ گرم مصالحہ پاؤڈر۔ 4/1 چائے کا چمچ دھنیا پاؤڈر

4/1 چائے کا چمچ زیرہ پاؤڈر۔ ایک چائے کا چمچ دہی۔ ایک لیٹر ابلا ہوا پانی

پکانے کا طریقہ

زیتون کے پکانے کے برتن میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادراک کا اضافہ کریں، انہیں اس وقت تک تلیں جب تک ہلکے

سے گولڈن رنگ کے نہ ہو جائیں۔

اس کے بعد اس میں مصالے ڈال کر اس مکچر کو ایک منٹ تک پکائیں۔

اس پر ٹماٹر کا پیسٹ اور کٹے ہوئے ٹامٹر ڈال دیں جبکہ حسب ذائقہ نمک اور معمولی سا پانی بھی۔ اس مکچر کو اس وقت تک پکائیں جب تک ٹماٹر پیسٹ کی شکل اختیار نہ کر لیں اور تیل مکچر سے الگ نہ ہو جائے۔

اس کے بعد گوشت کا اضافہ کریں اور چولہے کی آنچ بڑھا دیں، جبکہ مکچر کو چھج سے ہلاتے رہیں۔ اس کے بعد ابلے دئے پانی کا اضافہ کر کے اسے ابلنے کے لیے رکھ دیں، جب یہ ابل جائے تو آنچ کو ہلا کر کے برتن کو ڈھانک دیں اور گوشت کو اس تک پکائیں جب تک وہ گل نہ جائیں۔

جب گوشت گل جائے تو اس میں دہی اور لوکی کو ڈال کر مزید پندرہ منٹ تک پکائیں۔

جب سالن پک جائے تو چولہا بند کر کے دھنیا پودینا سے اسے سجائیں اور چپاتی یا روٹی توڑے پر تیار کر کے ٹکڑے کریں اور پلیٹ میں رکھ دیں۔

اب اس کے اوپر ٹرید کو ڈالیں اور گرم گرم ہی پیش کریں۔

ٹرید اس کھانے کو کہا جاتا ہے جو شوربے یا پتلی دال میں بھگو کر تیار کیا جاتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آنحضرت صلی

اللہ علیہ وسلم کا محبوب ترین کھانا ٹرید تھا۔

محمد عربی صلی اللہ علیہ وسلم کے پسندیدہ کھانے

سرکہ اور جو کی روٹی:

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو سرکہ اور جو کی روٹی بہت پسند تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اکثر ان دونوں کا استعمال فرماتے۔ گوشت کدو اور جو کی روٹی کو پسند فرماتے اور بڑی رغبت سے تناول فرماتے۔

دودھ

دودھ حضرت انسان کے لیے ایک مکمل غذا ہے اور اس سے بہتر غذا شاید ہی ہو۔ دودھ میں، جسم کی ضرورت کے مطابق تمام اجزا موجود ہیں جن سے جسم صحت مند رہ سکتا ہے اور اس کی نشوونما صحیح ہو سکتی ہے۔ جن علاقوں کے لوگ دودھ استعمال کرتے ہیں ان کی عمریں زیادہ ہوتی ہیں۔ اللہ کے فرستادہ پیغمبروں کی یہ پسندیدہ غذا رہی ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو دودھ بہت پسند تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اکثر گائے اور بکری کا دودھ استعمال فرماتے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: کوئی چیز ایسی نہیں جو طعام اور مشروب دونوں کا کام دیتی ہو، سوائے دودھ کے۔ حضرت صہیب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: تم لوگ گائے کے دودھ کو اپنے لئے لازم قرار دے دو، کیونکہ یہ شفا بخش ہے اور اس کا گھی دوا ہے۔

پشت کا گوشت

آپ صلی اللہ علیہ وسلم گوشت پسند کرتے بالخصوص پشت کا گوشت کیوں لی وہ تہہ بہ تہہ ہوتا ہے اور گندی چیزوں سے زیادہ دور ہوتا ہے۔ عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں میں نے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہو

نئے سنا کہ گوشت میں سے سب سے عمدہ پشت کا گوشت ہے۔ (ابن ماجہ)
گوشت جسم انسانی کی صحت و توانائی کے لئے بہت مفید قرار دیا جاتا ہے۔
اس میں، جسم کی طاقت و توانائی کے لئے اہم اجزا ہوتے ہیں۔ رسول اکرم
صلی اللہ علیہ وسلم حلال جانوروں کا گوشت بہت شوق سے کھاتے تھے۔ بلکہ
گوشت آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذا تھی۔ مرغ کا گوشت بھی آپ
صلی اللہ علیہ وسلم پسند فرماتے۔ حضرت ابو الدرداء سے روایت ہے کہ
آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: دنیا و جنت دونوں جگہ سب کھانوں کا
سردار گوشت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ گوشت دنیا و آخرت میں بہترین
سالن ہے اور گوشت تمام کھانوں کا سردار ہے۔

حضرت مغیرہ بن شعبہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دفعہ آنحضرت
صلی اللہ علیہ وسلم کے ہمراہ کسی شخص کے ہاں کھانے پر گیا۔ پس آنحضرت
صلی اللہ علیہ وسلم نے بکرے کا بازو بھوننے کا حکم دیا۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ
وسلم اس میں، سے کاٹ کاٹ کر مجھے دینے لگے۔

بڑے جانور جیسے گائے بھینس وغیرہ کے اندر ترشی و تیزابیت کے اثرات
زیادہ ہوتے ہیں اور عضلاتی مریضوں کے لئے ان کا استعمال نقصان دہ ہوتا
ہے کیونکہ خلط سودا کی پیدائش بڑھاتا ہے جب کہ مریض کے اندر یہ خلط
پہلے ہی بہت زیادہ ہے یقیناً ایسی بے توجہی نقصان کا سبب بنے گی۔ البتہ
اعصابی امراض و علامات کے لئے بڑے گوشت تریاقی صفات کے حامل
ہوتے ہیں انہیں نفع پہنچاتے ہیں۔

چھوٹے جانوروں کے گوشت

بکری بھیڑ دنبہ مرغ تیتربٹیر چڑیا کبوتر وغیرہ کا گوشت جسم کے اندر حرارت
عزیزی پیدا کر کے ترشی و تیزابیت کا خاتمہ کرتے ہیں خلط سودا کو صفرا میں
تبدیل کرتے ہیں گوشت انسانی قدیم غذا و خوراک ہے جسے انسان قبل از
تاریخ سے استعمال کرتا آیا ہے اور آج تک اسی رغبت و شوق سے کر رہا ہے
مورخین و مفسرین لکھتے ہیں اہل مکہ کی یہ خاصیت ہے کہ یہ لوگ دودھ اور
گوشت پر گزارا کر سکتے ہیں اس کے علاوہ دوسرے لوگ ان چیزوں سے
بہت جلد اکتا جاتے ہیں۔

بکری کا گوشت - جابر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم
چلے، میں آپ کے ساتھ تھا، آپ ایک انصاریہ کے پاس گئے، اس نے
آپ کے لئے بکری ذبح کی، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے کھایا اور
وہ ایک کپڑا بھر کے تازہ کھیریں لائی آپ نے اس سے بھی کھایا پھر آپ
نے ضمہر کے لئے وضو کیا اور نماز پڑھی۔ پھر آپ واپس آئے تو وہ عورت
آپ کے لئے اس بکری کا بقیہ حصہ لے آئی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس
میں سے کھایا، پھر عصر کی نماز پڑھی اور وضو نہ کیا۔ (ابو داؤد: 191) ابن
عباس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے بکری کا بازو
کھایا، پھر نماز پڑھائی اور وضو نہ کیا (مسلم: 354)

انجیر

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ فرماتے ہیں کہ میں نے دو طباق انجیر

بارگاہ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں پیش کیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے خود بھی تناول فرمائیں اور صحابہ اکرام سے بھی فرمایا کھاؤ (مشکوٰۃ)

پیغمبر اسلام کا فرمان ہے کہ ”خشک اور تازہ انجیر کھایا کرو۔ یہ قوت مردانہ میں اضافہ اور بواسیر کو روکتا ہے۔ نقرس سے بچاتا ہے۔“ حضرت علی نے فرمایا کہ ”انجیر سدوں کو نرم کرتا ہے اور قونج کے ریح کے لیے مفید ہے۔ دن کو زیادہ اور رات کو کم کھایا کرو۔“ امام علی رضا نے فرمایا کہ ”مختلف قسم کے دردوں کو رفع کرتا ہے۔ انجیر کھانے کے بعد کسی دوسری دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔“ انجیر ترگرم درجہ اول۔ اعصابی غدی ہے اسکا قران کریم میں ذکر ہے۔ آنتوں کے سدے کھولتی ہے اس کا ریشہ اور مٹھاس سانس کے آلات کو کھولتا ہے۔ بلغم کو نرم کر کے نکالتا ہے گلا خراب ہو تو ذرا ذرا سی چبانے سے گلا کھول دیتا ہے کثیر الفوائد پھل ہے اس میں وٹامن B، C، پروٹین، کیلشیم، فولاد فاسفورس وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

عجوة کھجور

سیدنا سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جو شخص ہر روز صبح کے وقت سات عجوة کھجوریں کھا لیا کرے اس دن اسے زہر اور جادو ضرر نہ پہنچا سکے گا۔“ (صحیح بخاری) کھجور: قدرت کا مخصوص عطیہ ہے۔ اس کا شمار ریشہ دار خوراک میں ہوتا ہے۔ لبلبہ کے کینسر سے بچاتی ہے اور آنتوں کی صفائی کرتی ہے۔

کدو

انس بن مالک رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کدو کو پسند کرتے، ہم کھانا لایا کرتے یا آپ کو دعوت دی جاتی تو میں جلدی سے انہیں تلاش کر کے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے رکھتا، اس لیے مجھے معلوم تھا کہ آپ اسے پسند کرتے ہیں (نسائی، باب الولیہ، داری: 100-3) کدو: ذائقہ میں لذیذ اور تاثیر میں، زود ہضم، صحت بخش اور دماغی صلاحیتوں کو بڑھانے والا ہے۔ کدو مفرح قلب، جگر اور اعصاب کے لیے مفید سبزی ہے۔ کدو ہمارے پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت زیادہ پسند تھا۔ پسندیدگی کا یہ عالم تھا کہ گوشت اور کدو کے سالن سے کدو کے قتلے اٹھا اٹھا کر پہلے کھاتے تھے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک درزی نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو کھانے پر بلایا، میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ تھا۔ صاحب خانہ نے جو کی روٹی اور شوربہ پیش کیا۔ شوربہ میں کدو گوشت تھا۔ پس میں نے دیکھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کدو کے ٹکڑے اٹھا اٹھا کر نکالتے تھے۔ اس دن سے میں بھی کدو کو پسند کرنے لگا۔ صحیح البخاری (3/ 61) کدو کے بیج میں پوٹاشیم، میگنیشیم اور کیلشیم کی غیر معمولی مقدار دماغ کو تقویت اور اس کے خلیوں کی مرمت میں فعال کردار ادا کرتی ہے۔

کدو کا رائے

- اجزاء// 1 کدو آدھ سیر 2 دہی تین پاؤ 3 نمک مرچ حسب ذائقہ 4 پیاز ایک چھوٹا سا 5 کالی مرچ (پسی ہوئی) چٹکی بھر 6 زیرہ چٹکی بھر 7 دھنیا یا پو

دینہ چند ڈنڈیاں

تیار کرنے کی ترکیب

1 کدو کو کدو کش کر کے ابال لیں اور ٹھنڈا کر کے نچوڑ لیں 2 دہی میں نمک مرچ زیرہ، سیاہ مرچ ڈالیں اور پیاز کدو کش کر کے شامل کریں اور خوب پھینٹ لیں 3 اب اس میں ابلا ہوا کدو کش شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا لیں 4 اوپر کٹا ہوا دھنیا یا پودینہ ڈال دیں

کھیرا کھجور کے ساتھ

عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا آپ کھیرا تازہ کھجور کے ساتھ ملا کر کھاتے۔ (مسلم: 147)

(2043) بخاری، کتاب الاطعمہ، باب القضاء بالطب

کھجور ایک مقوی غذا ہے۔ سب پھلوں میں سے زیادہ توانائی بخش ہے۔ جسم انسانی کو جس قدر حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے اسی قدر کھجور میں ہے۔ کھجور جسم کو فروغ کرتی ہے۔ صالح خون پیدا کرتی ہے۔ سینہ اور پھیپھڑوں کو قوت بخشنے کے لیے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے کھجور ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذا رہی ہے۔ قرآن مجید میں بھی کھجور کا ذکر آیا ہے۔ کھجور کی ایک قسم عجوہ ہے جو مدینہ منورہ میں، ہوتی ہے یہ امراض، قلب میں، مفید ہے عجوہ کھجور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت پسند تھی۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: جو شخص روزانہ صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھا لیا کرے اسے اس دن زہر اور جادو سے کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ ایک اور جگہ

ارشاد ہے: عجوہ جنت کا پھل ہے۔ اس میں زہر سے شفا دینے کی تاثیر ہے □ حضرت عطیہ رضی اللہ عنہا اور عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دفعہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم ہمارے ہاں تشریف لائے تو ہم نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں مکھن اور کھجوریں پیش کیں کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم یہ پسند فرماتے تھے۔

شہد

شہد کے بارے میں، یہ بات طے شدہ ہے کہ یہ بہت سے امراض میں مفید ہے۔ اور اس کا استعمال جسم کو امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ تمام تر کاوشوں کے باوجود اب تک شہد کا متبادل تلاش نہیں کیا جاسکا۔ شہد کی ایک خوبی اس کے رس کا جلد اثر کرنا اور قدرتی انٹی بائیوٹک (Anti Biotic) ہونا ہے۔ یہ حلق سے نیچے اترتے ہی خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ نوزائیدہ بچے سے لے کر جاں بلب مریض تک سب کے لئے غذا اور دوا ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو شہد بہت پسند تھا۔ اور اس کا بہت استعمال فرماتے تھے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم شہد پسند فرماتے تھے۔ شہد کی شفا بخشی کا ذکر قرآن میں بھی آیا ہے اور اسے موت کے علاوہ ہر مرض کا علاج قرار دیا گیا ہے۔

شہد ملا پانی پینے کے چند فائدے

ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ اس میں صحت کی حفاظت ہے۔ شہد کا شربت ناشتے میں استعمال کرنا بلغم کو دور کرتا ہے، معدے کے لیے کئی

حالات میں مفید ہے، معدے کی چکنائی کو زائل کرتا ہے اور فضلات کو دور کرتا ہے اور معدے کو اعتدال کے ساتھ گرم رکھتا ہے اور جوڑوں کو کھولتا ہے (مدارج صفحہ 15) شہد کی بنیادی خصوصیات میں سے یہ بات قابل ذکر ہے کہ یہ جسم میں جھے ہوئے زہریلے مواد اور جمع شدہ زرات کو آسانی سے خارج جسم سے خارج کر کے جسم کو مضبوط و توانا بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کچھ خصوصیات یہ بھی ہیں۔ وزن کم ہوتا ہے۔ کھانسی میں آرام آتا ہے۔ نظام ہضم بہتر ہوتا ہے، جسم کو طاقت ملتی ہے۔ امراض قلب سے حفاظت رہتی ہے، جسمانی طور پر قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے۔

ہمارے ایک دوست کو گردوں میں پتھریاں تھیں جنکی وجہ سے کافی تکلیف میں رہا کرتے تھے۔ کئی طرح کے علاج کئے افاقہ نہ ہوا۔ ایک دن کہنے لگے اب مجھے درد میں کافی آرام ہے، علاج کے سلسلہ میں سوال و جواب ہوئے تو کہنے لگے مجھے کسی نے کہا تھا کہ دو چھ شہد لیکر ایک پاؤ پانی میں ڈال کر اسے خوب ابالیں جب آدھا پانی جل جائے تو نیم گرم پی لیا کریں اب میں ایسا ہی کرتا ہوں پتھریاں تحلیل ہو کر نکل رہی ہیں درد میں کافی آرام ہے۔

شہد کے بہترین فوائد

اور فقط شہد کے بارے میں امی عائشہ فرماتی ہیں کہ نبی ﷺ کو حلوہ اور شہد بہت پسند تھا (بخاری جلد 2 صفحہ 840) امی عائشہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ زینب بنت جحش کے پاس تشریف لاتے اور شہد نوش فرماتے۔ (ابو داؤد جلد 2 صفحہ 522) ایک اور صحابی حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے

فرمایا کہ نبی ﷺ کا ارشاد ہے کہ تم اپنے اوپر دو شفا گردینے والی چیزوں کو لازم کر دو: ایک قرآن مجید اور ایک شہد۔ (مشکوٰۃ صفحہ 391) بڑی بیماریوں سے محفوظ رہنے کا نسخہ: ویسے تو ساری باتیں ہی مبارک ہیں۔ نبی ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص ہر مہینے میں تین دن صبح کے وقت شہد چاٹ لیا کرے گا، وہ بڑی بڑی بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ (مشکوٰۃ صفحہ 391) مہینے کے تیس دن ہو گئے اور تین دن اگر صبح، صبح شہد چاٹ لے نہار منہ تو فرمایا کہ یہ انسان بڑی بڑی بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ یہ چھوٹے بچے سے لے کر بوڑھے تک سب کے لیے مفید ہے۔ قرآن کریم میں اسے شفا قرار دیا گیا۔ جنت میں شہد کی نہریں ہوں گی۔ یہ رگوں کے لیے مفید ہے، معدے کے لیے مفید ہے، غذا اور دوا دونوں کی اس کے اندر شان موجود ہے (فتح الباری جلد 10 صفحہ 140) تو بہر حال شہد کے بہت سے فائدے ہیں، اللہ تعالیٰ ہمیں استعمال کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

تاریخی طور پر۔ غذائی خدمات

تاریخ میں بہت سے ایسے لوگ ملتے ہیں جنہوں نے غذائیات پر کام کیا اور کتابیں لکھیں۔ یا اپنی کتب میں غذا کو خاص اہمیت دی۔ یہ سلسلہ صدیوں پر محیط ہے۔ طب میں غذائی معاملات بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ اموی و عباسی دور میں کھولے گئے شفا خانوں میں غذائی اصولوں پر عمل کیا جاتا تھا اطباء نے اس بارہ میں کتابیں لکھیں جیسے رازی "850 تا 932" ابن سینا "980 تا 1037" اگر ہم القانون فی الطب کا بغور مطالعہ کریں تو اس میں

غذائی معاملات کو اختصاصی و امتیازی حیثیت حاصل ہے انہوں نے مختلف امراض میں غذائی استعمالات اور تداوی بالغذا کو موضوع بنایا ہے بالخصوص، الارجوزۃ فی الطب میں اس کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ اس کے علاوہ ہزاروں اطباء نے اس پر لکھا ہے۔ منافع الاغذیہ و دفع مضارھا، للرازی الحمیات۔ الاشرہ لابن ماسویہ 777 تا 857 اور کتاب تدبیر الاصحاء بالمطعم والشرب۔ لحنین بن اسحق 808 تا 873۔ اور الارجوزہ فی الحمیات، لابن عزروت اور الارجوزۃ فی الاغذیہ والتریاق للسان الدین بن، الخطیب 1313 تا 1375۔ امین خیر اللہ کی کتاب الطب العرب طبع بیروت 1946ء) یہ سلسلہ رکا نہیں بلکہ تاحنوز چلا آرہا ہے کھانے کی تدابیر عادات آداب وغیرہ پر بہت سا مواد موجود ہے مثلاً "الولائم لشمس الدین محمد بن علی بن طولون الدمشقی 1475 تا 1546 اور کتاب آداب الاکل۔ لابن عماد الفقیہ 1349 تا 1405۔ کتاب تدبیر الاطعمۃ، للکندی 801 تا 857۔" یہ تو مسلم اطباء کی کاوشوں کا نمونہ تھا جب یورپ میں علمی روشنی عربوں کے جھروکوں سے چلملانے لگی تو انہوں نے بھی اسے اہمیت دی دور جدید جدید جیالوجی اور کیمیا گروں۔ علمائے تشریح نے اس بات کو کھول کر بیان کر دیا کہ غذائی کمی انسانی جسم میں اہمیت کی حامل ہوتی غذائی تغیرات انسانی صحت پر مثبت و منفی اثرات ڈالتے ہیں۔ اس انداز فکر نے غذائی تجزیہ کو عام کیا اور کھائی جانے والی غذا کے ایک ایک جزو کو الگ الگ بیان کر دینے کا رواج پڑا۔ آج جب بھی کسی چیز کا لبارٹری ٹیسٹ ہوتا ہے تو غذائی اجزاء کے تناسب کے حساب سے تجزیہ کیا جاتا ہے۔

سولہویں صدی عیسوی میں سکلتوریوس 1561 Sanctorius تا 1636 نے اطالیا میں اس بات کو کھو کر بیان کیا کہ اگر انسان کو ناکافی غذائی ملے تو اس کے جسم میں اس کے نمایاں اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس کی زندگی اس سے متاثر ہوتی ہے اسی طرح، ون ہیلمونٹ van Helmont 1577 تا 1644 میں لکھا۔ سترھویں صدی میں جون میو john mayo نے شمع کی مثال دے کر سمجھانے کی کوشش کی اٹھاریوں صدی میں جوزف بلاک J.Black نے ڈائی اکسائیڈ کو ہوائی میں ثابت کیا اور ہمیں جینے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اور ہم سانس کے ذریعہ ڈائی اکسائیڈ خارج کرتے ہیں۔ جسے کوئڈش Cavendish 1731 تا 1810 جلی ہوئی ہوا کا نام دیا۔ اس کے بعد 1733 تا 1804 میں پرشلی Priestly اور 1742 تا 1786 میں شیل نے آکسین کو بیان کیا۔ ان کی معاونت Lavoisier 1743 تا 1794 میں فرانس میں عمل تنفس کی مثال سے واضح کی۔ انیسویں صدی میں اس کا دائرہ مزید وسیع ہوا 1783 تا 1855 Magendie نے فرانس کے اندر کتوں کے شکری معائنہ کیا انہیں مکھن و زیتون کھلائے گئے اور کاربوہائیڈریٹس۔ وٹامنز وغیرہ پر تجربات کئے۔ اور پتے کے افعال کو واضح کیا۔ یہ سلسلہ Voit 1831 تا 1901 تا ہنچا جب نے پیشاب کا تجزیہ کر کے شکری اجزاء کو واضح کیا۔ کہ کاربوہائیڈریٹس۔ پروٹینز اور دیگر ضروری اجزاء جسمانی تقویت کا سبب بنتے ہیں 1802 تا 1878 Boussngauult نے توازن غذائی اور

يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (31)۔ الاعراف۔ کھاؤ پیو لیکن ضرورت کے بغیر سرف نہ کرو۔ اس میں تین باتیں ہمیں بتائی گئی ہیں۔ کھاؤ۔ پیو۔ لیکن فضول اور بے ہودگی مت برتو یعنی ضرورت و موقع کے مطابق جتنا چاہے کھاؤ لیکن جب سیرابی و آسودگی ہو جائے تو ہاتھ کھینچ لو کیونکہ کوئی بھی حد سے بڑھی ہوئی بات اچھی نہیں ہوتی صحت کے لحاظ سے نہ معاشرتی لحاظ سے۔ کھانے کی کوئی حد بندی نہیں کی گئی ہر آدمی کو اس کی ضرورت کے مطابق چھوٹ دی گئی ہے لیکن بلا ضرورت اور حاجت کے بغیر کھانا دانتوں سے قبر نکالنے والی بات ہے پیٹ کی ضرورت اور اس کی طلب کو بھوک کہتے ہیں اس کا انداز انسان کی اپنی ذات سے بڑھ کر کون کر سکتا ہے۔

مسلمانوں پر اللہ رحم فرمائے انہوں نے منزل من اللہ قوانین کو بہت کم اہمیت دی ہے دیگر اقوام قرآن کریم میں بیان کردہ نکات اور طبی فوائد سے بہرہ مند ہوئیں لیکن انہوں نے آنکھ اٹھا کر بھی نہ دیکھا، کتب تفسیر میں اس آیت کے ضمن میں ایک واقعہ نقل کیا گیا ہے افادہ ناظرین کے لئے حاضر خدمت ہے روایت میں آیا ہے کہ ہارون رشید کے پاس ایک عیسائی طبیب حاذق تھا ایک روز اس نے علی بن حسن بن واقد سے کہا تمہاری کتاب میں علم طب کے متعلق کچھ نہیں ہے حالانکہ علم دو ہی ہیں بدن کا علم اور دین کا علم۔ علی نے جواب دیا اللہ نے ساری طب کو آدمی آیت میں جمع کر دیا ہے۔ فرمایا ہے (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) طبیب بولا تمہارے رسول (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) : کا کوئی قول طب کے متعلق نہیں آیا۔ علی (رض) نے کہا

ہمارے رسول (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) نے بھی ساری طب کو چند الفاظ میں جمع کر دیا ہے فرمایا ہے معدہ مرض کا گھر ہے پرہیز ہر علاج کا سر ہے ہر بدن کو وہی چیز دو جس کا تم نے اس کو عادی بنا دیا ہو طبیب بولا تمہاری کتاب اور تمہارے رسول نے تو جالینوس کے لئے طب چھوڑی ہی نہیں۔
تفسیر مظہری مترجم اردو صفحہ نمبر: 991

حدیث پاک میں ایک اصول بتایا گیا ہے : پیٹ کے تین حصے کرو ایک کھانے کے لئے۔ دوسرا پینے کے لئے۔ تیسرا سانس کے لئے (بیہقی فی الدلائل النبویہ 6/160 مجمع الزوائد 5/95) یعنی جب انسان کھانے سے فارغ ہوتا ہے تو ہاضمہ کی باری آتی ہے اور معدہ اپنا کام شروع کرتا ہے ہاضمہ کے دوران کھانے و جزوے بدن کرنے کے لئے جو عمل جاری ہوتا ہے اسے گنجائش کی ضرورت ہے اگر جگہ باقی ہوگی تو پیٹ اپنی ضرورت آسانی سے پوری کر لیگا ایسی کم کھائی ہوئی غذا انسان کے لئے آب حیات ہوگی۔ بصورت دیگر پیٹ میں گنجائش نہ ہوئی اور ہاضمہ کا عمل شروع ہو گیا تو یاد رکھئے اس نے آپ کے پیٹ ساتھ پیلیوں کو اپنی گرفت میں لے لینا ہے۔ بد ہضمی۔ تخمہ۔ گیس۔ معدہ کی سڑاندھ۔ بے خوابی۔ بے چینی یہ چیزیں بونس میں ملیں گی اگر کم کھایا اسراف نہ کیا تو یہی غذا آپ کی صحت کو قابل رشک بنا دے گی چہرہ پر خون کی سرخی اور جوانی کی تمازت ہوگی۔ جسم میں چستی پھرتی ہوگی کھانے سے آسودگی ملے گی۔ مزے کی نیند آئے گی۔ سب سے بڑی بات یہ کہ ڈاکٹروں اور حکیموں سے جان چھوٹی رہے گی۔ انسان زندگی میں سانس

جاری رکھنے کے لئے کھانا کھاتا ہے یا پھر مزہ اڑانے کے لئے اگر بھوک ہو کھاؤ پیو ہضم کرو اور اگر بھوک نہ ہو لیکن عادتاً کچھ کھانا پڑے تو پھل جوس وغیرہ پے گزارہ کرو اس انداز سے تمہاری عادت بھی پوری ہو جائے گی اور صحت بھی برقرار رہے گی۔

حضرت ابن عمر (رض) کی مرفوع روایت ہے کھاؤ اور پیو اور خیرات کرو اور پہنو۔ بغیر اسراف اور اترانے کے۔ رواہ احمد بسند صحیح و ابن ماجہ والحاکم۔ حضرت عمر بن خطاب (رض) نے فرمایا پیٹ بھر کر کھانے پینے سے پرہیز رکھو یہ جسم کا بگاڑ ہے۔ بیماری پیدا کرتا ہے نماز میں سستی کا ذریعہ ہے۔ کھانے پینے میں کمی کا التزام کرو یہ جسمانی تندرستی کا ذریعہ ہے اور اسراف سے دور رکھنے والا ہے۔ اللہ موٹے جسم کو پسند نہیں کرتا آدمی جب تک اپنے دین پر خواہش کو ترجیح نہیں دے گا تباہ نہیں ہوگا مسلمان کی ایک صفت یہ بھی بیان کی گئی ہے کہ وہ ایک آنت کھاتا ہے، جب کہ غیر مسلم سات آنت بھرتا ہے۔

سرچشمہ صحت ہوا۔ پانی اور غذا

آج ہر شخص جانتا ہے کہ ہوا۔ پانی اور غذا انسانی جسم کی مسلسل ضرورت ہے۔ لیکن ان کے طریقہ استعمال میں نت نئے انداز نکال کر لوگ بغیر سوچے سمجھے زندگی کی انہیں ضروریات سے فائدہ کی بجائے نقصان اٹھاتے ہیں۔ غذا اور پانی کو اصل شکل میں استعمال کرنے سے انسان کے حراروں، لحمیات، اور وٹامن کی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں لیکن ان میں رنگ آمیزی اور لذت

آمیزی 'غذائیت کو دور کر دیتی ہے۔ اس طرح ہم لذت کام و دہن کی خاطر اپنی صحت برباد کر لیتے ہیں۔

پانی اور کھانے سے متعلق سب سے پہلے قرآن مجید میں مختصر ترین آیت پڑھیں "وكلوا وشربو ولا تسرفوا" یعنی کھاؤ پیو اور اسراف نہ کرو (سورہ الاعراف آیت نمبر 13) اس مختصر آیت میں مکمل طب موجود ہے یعنی کھانے پینے میں اعتدال قائم نہ رکھنا ہی بیماری کا اصل سبب ہے۔ آج تمام تر تحقیق کے بعد اسی بات پر زور دیا جاتا ہے کہ تمام بیماریوں کی ابتداء معدہ سے ہے۔ اس سلسلے میں رسول خدا کا ایک ارشاد بھی موجود ہے جس سے صحت کی بقا کا مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔ آج کا سائنسدان کہتا ہے کہ بیماری کے دوران پرہیز کا تصور فرسودہ ہے، مریض کو دوا کے دوران غذا ضرور دیں جبکہ رسول خدا فرماتے ہیں۔ بیماروں کو ان کی خواہش کے خلاف کھانے پر مجبور نہ کرو کیونکہ ان کو خدا کھلاتا ہے۔ (طب صادق صفحہ 23)۔

اس طرح کھانا اور پانی ضروری ہے لیکن حسب ضرورت۔ ہوا ہمارے لیے انتہائی ضروری ہے اگر یہ نہ ہو تو دم گھٹنے لگتا ہے۔ ہمارے جسم کی آکسیجن کی ضرورت صاف ہوا سے پوری ہوتی ہے لیکن ہم اسے اپنے آرام کی خاطر اسے طرح طرح کے کیمیکلز سے آلودہ کرتے ہیں۔ باہر نکلیں تو کیمیکل زدہ ہوا، جراثیم سے پڑ اور دھوئیں سے لبریز ہوا نہ جانے کن کن اعضاء کا شکار کرتی ہے صحت کے لیے کھلی اور تازہ ہوا اشد ضروری ہے۔ گھروں میں قدرتی ہوا کی آمدورفت کے لیے کھڑکیاں اور روشندان بھی بہترین ذریعہ ہیں۔

پانی انسانی جسم کے وزن کا ستر فی صد حصہ کہلاتا ہے جسم کے اہم کاموں میں پانی کے بغیر سارے کام رک سکتے ہیں جب تک پھیپڑے مرطوب نہ رکھے جائیں، ہوا جو سانس کے ذریعہ آکسیجن پہنچاتی ہے اچھی طرح استعمال نہیں ہو سکتی ہاضمہ کے عرق کو بھی پانی کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ پانی کی کمی سے ڈی ہائڈریشن ہو سکتا ہے۔ اسی طرح جسم میں موجود بے کار اجزا کو پیشاب کے ذریعہ نکالنے میں گردوں کا عمل پانی کی دافر مقدار نہ ملنے پر بے کار ہو سکتا ہے۔

اور ہم ہیں کہ پانی جیسی اہم ضرورت میں طرح طرح کی رنگ آمیزیاں سوڈا وغیرہ کی صورت میں کرتے رہتے ہیں۔ ہمارے پانی کے حصول کے ذرائع ہی اسے آلودہ کرنے میں کیا کم ہیں کہ ہم خود لذت کام و دہن کے لیے اسے مضر صحت بنا دیتے ہیں۔ پانی ابال کر پینے سے آپ جراثیم تو مار دیں گے لیکن باہر سے آئی ہوئی برف ملا کر پھر اسے ویسا ہی مضر صحت بنا دیں گے۔ اس لیے برف کے استعمال میں بھی توجہ کی ضرورت ہے۔

حلق اور زکام کی بیماریوں میں برف کا استعمال قطعی بند کر دیں۔ رہا پانی کے ذائقہ دار بنانے کا سوال تو پھلوں کے عریقات سے لطف اندوز ہوں اور فائدہ بھی اٹھائیں۔ ان مشروبات کو تو لازمی ترک کر دیں جن میں گیس کا عمل دخل ہو۔ پانی کو اپنی اصل حالت میں روزانہ چھ سات گلاس پیئیں۔

یہ بات سب جانتے ہیں کہ کھانا وقت برکھانا۔ چبا کر کھانا اور دو کھانوں کے درمیان کم از کم چار پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا ضروری ہے۔ اپنے کھانے میں

مناسب مقدار میں نشاستہ، لحمیات اور حیاتین شامل ہوں تو بیماریوں سے دور رہ سکتے ہیں۔ حکمت اور آئیو رویدک طریقہ علاج میں گرم اور ٹھنڈی غذاؤں کی درجہ بندی بھی کی گئی ہے۔ اگر ان کے توازن کا خیال نہ رکھا جائے تو بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔

طب چین میں بھی ٹھنڈی اور گرم غذاؤں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ چین میں سردرد، گلے کی تکالیف، قبض اور بخار وغیرہ کو گرم مزاجی کیفیت کہا گیا ہے جس میں ٹھنڈی چیزیں استعمال کرنا چاہئے جبکہ دوران خون میں کمی، چکر اور دست وغیرہ کی کیفیت سرد ہے اس لیے اس کا علاج گرم اور طاقت والی اشیاء سے کرنا چاہئے۔

مغربی ڈاکٹروں کا بھی نظریہ ہے کہ ناقص اور بے وقت کھانے سے امراض جنم لیتے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک فہرست مرتب کرتا ہوں جس کے بعد نفع و نقصان حاصل کرنا آپ کا کام ہے۔ یہ بھی ذہن نشین کر لیں کہ بیماری میں بھوک نہیں لگتی اس لیے ہلکی غذا سوپ کی شکل میں لیں اور تندرست ہونے پر اپنے کھانے پینے کا چارٹ خود حسب ضرورت اپنی جیب پر نظر رکھتے ہوئے مرتب کریں بس مرض بڑھانے والی چیزیں استعمال نہ کریں مثلاً نزلہ زکام میں ٹھنڈا پئیں گے اور کیلا کھائیں گے تو مرض بڑھے گا۔ خواتین دوران حمل کھجور اور پپیتا کھائیں گی تو حمل ساقط ہونے کا اندیشہ ہوگا۔ اسی طرح گلے کی خرابی میں ٹھنڈا اور سرکہ اچار کھائیں گے تو گلا ٹھیک نہ ہوگا۔ کھانے پینے کی چیزوں میں نفع و نقصان سمجھنے سے قبل نہایت اہم غذا

روٹی اور چینی پر ایک ریسرچ کی روداد بھی نوٹ کر لیں۔

کیلوفورنیا یونیورسٹی کے "ایگنس فے مورگن" کے حوالے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام طور پر جو سفید روٹی دستیاب ہے اس میں تیس اہم تغذیہ میں سے چھبیس غائب ہو کر صرف چار رہ جاتی ہیں یعنی ہم اصلی گندم کی روٹی سے محروم سفید آٹا کھا کر صحت سے دور ہو رہے ہیں یا یوں سمجھیں کہ تین چوتھائی سے بھی زیادہ تعداد میں اہم دھاتوں، بی کمپلیکس اور وٹامن E سے محروم رہتے ہیں اس طرح گنے اور چغندر کی اصل غذائیت دور کر کے ہمیں سفید چینی دے دی جاتی ہے جسے ہم دل و جان سے خوش ہو کر کھاتے ہیں اور نشاستہ کے سوا باقی قدرت کی فراہم کردہ غذا کی اہمیت سے محروم ہوتے ہیں۔ یہی حال تمام کھانے پینے کی چیزوں میں ہے کہ ہمیں اصل سے ہٹا کر نقل کو خوبصورت بنا کر بہلایا گیا ہے "کھلونے دے کے بہلایا گیا ہوں" اس سلسلے میں ہماری آپ کی اور حکومت، سب کی سوچ ایک ہونا چاہئے کہ ہم اچھی صحت کے اصولوں کو اپنا کر اچھے معاشرے کی تعمیر کریں جو کم از کم کھانے پینے میں دھوکا نہ دے۔

قرآن کریم میں حفظان صحت کے اصول

ابن قیم رحمہ اللہ تعالیٰ بیان کرتے ہیں :

طب کے تین اصول ہیں : حمیہ یعنی بچاؤ ، حفظان صحت ، ضرر اور نقصان دہ مادہ کو باہر نکالنا۔ اور اللہ تعالیٰ نے ان تینوں کی نبی صلی اللہ علیہ وسلم اور ان کی امت کے لئے اپنی کتاب میں تین جگہ پر جمع کیا ہے : اللہ تعالیٰ نے

مریض کو ضرر اور نقصان ہونے کی صورت میں پانی استعمال کرنے سے بچنے کا کہتے ہوئے فرمایا : { اور اگر تم بیمار ہو یا سفر میں ہو یا تم میں سے کوئی قضا حاجت سے آیا ہو یا تم نے عورتوں سے مباشرت کی ہو اور تمہیں پانی نہ ملے تو پاک مٹی سے تیمم کرلو } النساء (43) اور سورة المائدة (6) تو مریض کے بچاؤ کے لئے اسی طرح تیمم مباح قرار دیا جس طرح کہ پانی نہ ملنے والے کے لئے مباح ہے۔ اور حفظان صحت کے متعلق فرمایا لیکن جو تم میں سے مریض ہو یا سفر میں ہو تو وہ اور دنوں میں گنتی کو پورا کرے البقرة (183) تو مسافر کی حفظان صحت کے لئے رمضان میں روزہ نہ رکھنا مباح قرار دیا تا اس پر روزہ سفر میں مشقت نہ بن جائے جس کی وجہ سے سفر میں اس کی قوت اور صحت میں کمزوری واقع ہو۔ اور محرم کے لئے سرمٹا کر ضرر والی چیز کو دور کرنے اور استفراغ کا حکم دیتے ہو فرمایا : { اور تم میں سے جو بیمار ہو ، یا اس کے سر میں کوئی تکلیف ہو (جس کی وجہ سے سرمٹا لے) تو پرندہ ہے خواہ روزے رکھ لے خواہ صدقہ دے دے یا پھر قربانی کرے } البقرة (196) تو اللہ تعالیٰ نے مریض اور وہ محرم جس کے سر میں کوئی تکلیف ہو اسے سرمٹا کر اس مادہ فاسدہ اور ردی قسم کے بخارات جس کی بنا پر جوئیں پیدا ہوتی ہیں سے استفراغ کا حکم دیا ہے ، جیسا کہ کعب بن عجرۃ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ساتھ ہوا ، یا پھر اس سے کوئی اور بیماری پیدا ہوتی ہو تو طب کے یہ ہی تین اصول اور قاعدے ہیں ، تو اللہ تعالیٰ نے ہر جنس سے اس کی صورت ذکر فرماتے ہوئے اپنے بندوں پر نعمتیں کی ہیں اس پر

تنبیہ فرمائی ہے اور اس سے بچاؤ اور ان کی حفظان صحت اور فاسدہ مواد کے استقراغ کا کہا ہے جو کہ اس کی اپنے بندوں پر رحمت و مہربانی اور شفقت ہے اور اللہ تعالیٰ مہربان اور رحمت کرنے والا ہے۔ زاد المعاد (1/ 164 - 165)

ابن قیم رحمہ اللہ تعالیٰ کا کہنا ہے: ایک مرتبہ میں نے مصر میں اطباء کے ایک رئیس سے گفتگو کی تو وہ کہنے لگا: اللہ تعالیٰ کی قسم اس فائدہ کو جاننے کے لئے اگر میں یورپ کا سفر بھی کرتا تو وہ بھی کم تھا، یا اس نے جس طرح کہا۔ اناجہ اللہعان (1/ 25)۔

تندرستی کیا ہے؟

متوازن غذا۔ مکمل جسمانی، ذہنی اور معاشرتی آسودگی کا نام تندرستی ہے غذا و خوراک بھی تندرستی میں ہی اچھی لگتی ہے اس کے علاوہ بیمار انسان کے لئے تو غذا بھی وبال جان ہو جاتی ہے۔ ہر کوئی کہتا ہے متوازن غذا کھاؤ تندرست رہو گے۔ متوازن غذا ہے کیا؟ اس بارے میں بہت کچھ لکھا گیا اور بہت کچھ کہا گیا ان تمام ابحاث کے بعد جو نتیجہ نکلتا ہے کم از کم اس میں یہ ابہام نہیں پایا جاتا کہ ایک ہی قسم کی غذا ہر ایک کے لئے متوازن نہیں ہو سکتی وہ اعلیٰ معیار کی غذا ہی کیوں نہ ہو آسان انداز میں سمجھا دیتے ہیں۔ عام طور پر گوشت مچھلی، مرغی، انڈے، تیتیر، بٹیر، دودھ اور پھلوں میں آم سیب، انار کیلا وغیرہ کو اعلیٰ غذا سمجھا جاتا ہے لیکن تجربہ شاہد ہے کہ یہ ہر فرد کے لئے اعلیٰ و متوازن غذا نہیں ہو سکتی۔ ایک شخص بلڈ پریشر اور بواسیر کا مریض ہے آپ اسے گوشت مچھلی انڈہ تجویز کریں گے؟ ہرگز نہیں کیونکہ یہ

تینوں اعلیٰ ترین غذا ہونے کے باوجود اس کے لئے علامات بڑھا کر وبال جان بن جائیں گے۔ انڈہ گوشت مچھلی آم بلڈ پریشر کو اور بڑھا دیں گے۔ اسی طرح اگر کولسٹرول کا مریض انڈے کھائے گا تو گویا خود موت کو دعوت دے گا کیونکہ انڈے 100g زردی میں کم و بیش 60g کولسٹرول پایا جاتا ہے۔ پیضے اور بدہضمی کے مریض کو دودھ نقصان کے علاوہ کیا دے سکتا ہے؟ اس قسم کی علامات والے کے لئے دودھ ہرگز فائدہ مند نہیں ہو سکتا۔ اس کے بعد سیب کی باری ہے جسے ہم ضعف معدہ کے مریض کو کسی حالت میں نہیں دے سکتے کیونکہ یہ گیس کا سبب بنے گا اور مریض کو بے حال کر دے گا، نفخ شکم مریض کو تڑپا کر رکھ دے گا۔ غریبوں کے لئے کھانا ملنا ایک مسئلہ ہوتا ہے اور امیروں کے لئے کیا کھایا جائے مسئلہ ہوتا ہے کھانے کی ٹیبل پر رنگ برنگے کھانے اکٹھے کرنے کا نام متوازن غذا یا صحت نہیں ہو سکتی صحت کا اندازہ تو کسی صحت مند کو دیکھ کر ہی لگایا جاسکتا ہے۔ اعلیٰ و متوازن غذا وہی ہے جس کی جسم میں ضرورت ہو۔ گوشت صرف وہی کھا سکتا ہے جس کے جسم میں پہلے ہی الکی (کھار) کی فراوانی ہو گوشت اس کے لئے یقیناً اعلیٰ و متوازن غذا اور تندرستی کا سبب ہوگی آم کتنی مرغوب پھل ہے یہ تیزابیت و ریاح کے غلبہ والے کے لئے تو اعلیٰ و متوازن چیز ہے۔ اسی طرح سیب قوی ہاضمہ اور حرارت کی فراوانی والے کے لئے تو اچھا پھل ہے لیکن کمزور کے لئے یہی تکلیف کا سبب بنے گا۔ انار صفراوی مریض کے لئے راحت کا سبب ہے۔ کوئی بھی غذا اس وقت تک مفید نہیں ہو سکتی جب تک جسم میں اس کی

ضرورت نہ ہو۔ غذا تو دور کی بات ہے پانی کے دوگلاس کسی ایسے آدمی کو پلا دو جس کے جسم میں پانی کی ضرورت نہ ہو یعنی پیاس نہ لگ رہی ہو اس کا نتیجہ کیا ہوگا بھوک بند ہو جائے گی۔ پیشاب زیادہ آئے گا۔ ٹانگوں میں درد شروع ہو جائے گا۔ بلڈ پریشر کم ہو جائے گا جب کہ اس نے دوگلاس پانی تو پیا ہے جس کے بغیر ایک دن گزارنا بھی ممکن نہ تھا ایسا کیوں ہوا؟ اس لئے کہ جسم کو ایک گھونٹ پانی کی بھی ضرورت نہ تھی۔ اس کے بالکل مخالف شخص کو پیاس لگی ہوئی ہے اسے پیشاب کم آتا ہے۔ جلن بھی موجود ہے ایسا اگر چار گلاس بھی پانی پی لے تو اسے کوئی نقصان نہ ہوگا اس لئے کہ اسے پانی ضرورت ہے اس کے پیشاب کی جلن ختم ہو جائے گی کوئی مضر اثر سامنے نہیں آئے گا۔

زندگی اور موت کا بنیادی فرق

حدیث پاک میں وارد ہے "اصل کل داء البردۃ" یعنی بیماری کا جڑ سردی ہوتی ہے (الطب النبوی ابی نعیم 1/245) زندگی کی خاص نشانی گرمی و حرارت ہے اور زندگی کا خاتمہ ٹھنڈک و برودت سے کیا جاتا ہے جو بھی غذا و دوا کھائی جائے اس سے حرارت و تندرستی اور نمو زندگی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ اعصابی و بلغمی اشیاء کو ٹھنڈک پہنچانی والی تسلیم کیا جاتا ہے لیکن وہ بھی اپنے اثرات میں تنہا نہیں ہوتیں بلکہ تر سرد ہوگی یا تر گرم ہوگی۔ عام آدمی بھی جانتا ہے بے ہوش کو ہوش میں لانے کے لئے ہاتھ پاؤں کی تلیاں رگڑی جاتی ہیں مرتے ہوئے انسان کو بھی گرمی پہنچانے کی حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے

غذا میں اسراف کی سزا۔

انسان کا غذا میں اسراف زندگی میں سزا دئے بغیر نہیں رہتا کیونکہ اسراف سے خدا کی ناراضگی آتی ہے اور جن سے خدا ناراض ہو اس سے صحت جیسی نعمت سلب کر لیتا ہے۔ غذا کی اہمیت سے کون انکار کر سکتا ہے لیکن بے وقتی غذا کی مضرت سے بھی آنکھ بند نہیں کی جاسکتی، زبان کا چٹخارہ انسان سے قیمت وصول کرتا ہے اور اس کی قیمت صحت کا اجاڑ ہے، یوں سمجھو آپ کسی دوست یا رشتہ دار کے ہاں جاتے لیکن گھر سے کھانا کھا کے چلے ہیں اب گنجائش نہیں لیکن دوست کے اصرار پر اس کے ساتھ دسترخوان پر بیٹھ جاتے ہیں اور دوستی کا حق ادا کرتے ہیں۔ وہاں سے اٹھے اگلے دوست کے ہاں جا دھیکے وہاں بھی یہی عمل دوہرایا حالانکہ ہم نے اپنی ضرورت گھر سے ہی پوری کر کے چلے تھے آپ کے دوستوں نے آپ کو اسراف پر مجبور یا یا عادتاً آپ نے ایسا کیا۔ آپ کی تو مروت ہوئی لیکن اعضا کی چیخیں نکل گئیں اگر یہی عمل چند دن تواتر سے کیا گیا تو سارے اعضائے متعلقہ چیخ و پکار شروع کر دیں گے معدہ کی چیخ و پکار دست۔ قے۔ درد معدہ کی صورت میں دیکھی اور سنی جاسکتی ہیں۔ گردوں کی پکار کثرت بول۔ درد گردہ و مثانہ، پتھری وغیرہ سے اظہار ہوتا ہے جسم کا کونسا عضو ہے جو اس آہ و بکا میں مصروف نہ ہو مریض ہے کہ وہ چٹخاروں سے کسی طرح منہ موڑنے کے لئے تیار نہیں۔

ایک مرتبہ حکیم محمد سعید مرحوم سے کسی نے پوچھا آپ کے پاس جو بے شمار مریض بیٹھے ہیں کس مرض میں مبتلاء ہیں؟ حکیم صاحب نے جواب دیا

یہ تمام مریض اور ان سے پہلے جتنے مریض آئے وہ تمام اور ان کے بعد جتنے آئیں گے وہ تمام زیادہ کھانے کے مریض ہیں (عبقری)

مریض ہی کیا معالجین بھی اس طرف توجہ نہیں کرتے شاید معالجین غذا کی ضرورت کی اہمیت کا ادراک نہیں کر سکے۔ ہمارے ہاں مریضوں کی عمومی عادت ہے کہ وہ دوا لینے کے بعد ضرور پوچھتے ہیں پرہیز کیا ہیں؟ کھانے کے لئے کوئی غذا استعمال کروں؟ حکیم و معالج ہیں کہ انہوں نے ایک ہی جملہ رٹا ہوا ہے۔ تیل والی چیز، گڑ، کھٹی تلی ہوئی اشیاء نہ کھاؤ باقی جو جی میں آئے کھاؤ۔ جب کہ مریض کی اندرونی آواز یعنی غذا کی تجویز کو نظر انداز کر کے معالج بیمار پر ظلم کرتا ہے۔ غذائی تجویز کی غلطی مریض کو آئے دن نئے نئے عوارضات کا شکار کرنا شروع کر دیتی ہے۔ جب مریض کے لئے تجویز کردہ ادویات مطلوبہ نتائج سامنے لانے سے قاصر رہتی ہیں تو کہتے ہیں جناب ہمارے تجویز کردہ علاج میں کمی نہ تھی لگتا ہے آپ کے مقدر میں شفا نہیں ہے؟۔ لیکن ایسا ہرگز نہیں ہے کبھی یہ بھی سوچا ہے کہ ایک دو ماشہ دوا ایک کلو غذا کے سامنے کیا وقعت رکھتی ہے؟

غذا کے بارے میں ابتدائی معلومات۔

ہمارا جسم ایک مشین کی طرح ہے یا کسی بھی انجن والی گاڑی موٹر کار سے تشبیہ دے سکتے ہیں اس انجن میں فیول (پٹرول ڈیزل وغیرہ) جل کر توانائی حاصل کرتا ہے اسی طرح انسانی جسم بھی خوراک و غذا سے توانائی حاصل کر کے اس مشین کو چلایا جاتا ہے۔ غذائیں انسانی جسم کے اندر توانائی پیدا

کر کے اسے فرحت بخشی ہیں زندگی کا تسلسل برقرار رکھتی ہیں مثلاً چینی ، نشاستہ ، خوردنی تیل ، چربی وغیرہ کو غذائی کہا جاتا ہے ان مشینوں اور انسانی جسم میں فرق یہ ہے کہ انسانی جسم میں قوت نمو پائی جاتی ہے اور زندگی کے مختلف مراحل طے کئے جاتے ہیں کبھی بچپن ہے تو کبھی جوانی اور ایک خاص وقت کے ساتھ بڑھاپا آ جاتا ہے۔ اس سارے عمل کے لئے متوازن اور اعلیٰ قسم کی غذا و خوراک درکار ہوتی ہے۔ ایسی غذائی جسم کی نشو و نما قد و کاٹھ بڑھانے کے لئے ضروری ہوا کرتی ہیں جیسے پروٹین جو دالوں اور پھلی قم کی اجناس میں پائے جاتے ہیں، گوشت مچھلی، دودھ انڈے وغیرہ۔ کار کے انجن میں توانائی والے فیول کے علاوہ بھی کچھ چیزیں اور آئل کام میں لائے جاتے ہیں جیسا کہ موٹر آئل ، بریکر آئل وغیرہ جو انجن کے اندر جلنے کا کام تو نہیں کرتے لیکن پرزوں کو صحیح حالت میں برقرار رکھنے کے لئے ان کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ یہی حیثیت انسانی وجود میں وٹامنز، نمکیات۔ معدنیات کو حاصل ہے۔ یہ توانائی تو مہیا نہیں کرتے لیکن دوسری قسم کی خوراک سے توانائی حاصل کرنے کے عمل میں ضروری کردار کے حامل ہوتے ہیں بالفاظ دیگر انہیں آپ حفاظتی خوراکیں بھی کہہ سکتے ہیں۔ قدرت کی فیاضی پر قربان جائے یہ مفید ذرات گھاس پات سبزیوں وغیرہ میں رکھ دئے ہیں ، ہمارے وجود میں نمکیات کیشیم فولاد پوٹاشیم وغیرہ کا اہم کردار ہے ان کی معمولی سی کمی زیادتی انسانی صحت پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ ہوا پانی بھی ہماری زندگی اور ہمارے وجود کے لئے بنیادی اہمیت کے حامل ہیں

آکسیجن اور پانی کے بغیر زندگی کا تصور نہیں کیا جاسکتا۔ ہمارے وجود میں پانی کی مقدار کا اندازہ ساٹھ فیصد تک کیا گیا ہے۔

طاقت غذا میں ہے۔

ابن القیم لکھتے ہیں "وَقَدْ اتَّفَقَ الْأَطِبَّاءُ عَلَى أَنَّهُ مَتَى أُمُكِّنَ الشَّادَوِي بِالْغِذَاءِ لَا يُعْدَلُ عَنْهُ إِلَى الدَّوَاءِ، وَمَتَى أُمُكِّنَ بِالْبَسِيطِ لَا يُعْدَلُ عَنْهُ إِلَى الْمُرَكَّبِ. قَالُوا: وَكُلُّ دَاءٍ قَدِيدٍ عَلَى دَفْعِهِ بِالْأَغْذِيَّةِ وَالْجَمِيَّةِ لَمْ يُحَاوَلْ دَفْعُهُ بِالْأَدْوِيَّةِ.

"یعنی اطبا کرام اس بات پر متفق ہیں جب تک غذا سے کام چلے دوا کی طرف دھیان نہیں دینا چاہئے۔ مفرد چیز سے کام چلے تو مرکب کام میں نہ لائیں (الطب النبوی ابن القیم 1/9) لازمی نہیں کہ طاقت اور خون پیدا کرنا صرف مقویات اور اکسیر ادویات پر منحصر نہیں ہے بلکہ ٹھیک ہاضمہ ہی اس بات کا ضامن ہے کہ آپ صحت قابل رشک رہے۔ رہی ادویات کی بات تو یہ ہمارے وجود میں صرف تحریک و تیزی پیدا کر سکتی ہیں خون اور جربی پیدا نہیں کر سکتی۔ یہ کام تو صرف اور صرف غذا کا ہے اگر آپ نے صحیح غذا کو اصولی طور پر مد نظر نہ رکھا تو اکسیر سے اکسیر، مقوی سے مقوی ادویہ بھی اکثر بے سود ثابت ہوگی اگر ان کے کچھ مفید پہلو سامنے آئے بھی تو غلط غذا کی وجہ سے جلد نابود ہو جائیں گے، انسانی صحت کے لئے غذا کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ مریض کے لئے زیادہ سے زیادہ مقویات کو خوراک میں شامل کیا جاتا ہے جیسے حلوہ جات۔ حریرہ جات۔ مربہ جات

اور خمیرہ جات وغیرہ ان سے بھی زیادہ تیز ادویات کو شامل کرنے کی غرض سے ماء اللحم دو آتشہ۔ سہ آتشہ شامل کرتے ہیں معمولی سے معمولی طبیب کو دیکھو غذائی اہمیت کو مد نظر رکھتا ہے۔

غذائی اجناس میں سے چاولوں کی بے شمار اقسام تیار کر کے استعمال کی جاتی ہیں پلاؤ، زردہ، تنجن وغیرہ، سوچی سے ڈبل روٹی۔ حلوہ، سویاں، پراٹھے، حریرہ سب کچھ طاقت کو مد نظر رکھ کر تیار کیا جاتا ہے۔ مریض و صحت مند کو ضرورت و طاقت کو مد نظر رکھتے ہوئے ذہین لوگوں نے یہ ترکیبیں وضع کی ہیں۔ جو غذائی یا دوائیں غیر فطری انداز میں تیار کی جائیں (شراب، زہر، تیزابات وغیرہ میں) وہ اعضائے رئیسہ کو نفع کے بجائے نقصان پہنچاتی ہیں۔ مریض میں نقاہت کی خون وغیرہ امراض ان کی دین ہوتے ہیں۔

خوراک کے بارہ میں اقوال زرین

- ☆ ثقیل غذا کھانے سے انسانیت میں انسانیت نہیں رہتی
- ☆ تلوار سے اتنے آدمی نہیں مرے جتنے بسیار خوری سے مرتے ہیں
- ☆ پیٹو اپنے دانتوں سے قبر کھودتا ہے
- ☆ خوراک کی طور پر پیٹ کے تین حصے کرو ایک غذا کے لئے دوسرا پانی کے لئے تیسرا سانس کے لئے کیونکہ امراض کا سرچشمہ اور منبع معدہ ہے (الحدیث)
- ☆ جتنا ہضم کر سکو کھاؤ بھوک سے پہلے غذا کھانا مضر ہے
- ☆ زیادہ کھانا کند ذہنی پیدا کرتا ہے
- ☆ کھانا اتنا کھاؤ کہ بدن کی غذا بن سکے نہ کہ اتنا کہ بدن اس کی غذا بن

جائے

☆ کم کھانے میں جسم کو راحت اور قوائے جسمانی کے لئے تقویت ہے

☆ بھرے ہوئے پیٹ پر نصیحت اثر نہیں کرتی

☆ کچھ باتیں عبادت میں شمار ہوتی ہیں ان میں کم کھانا، کم سونا، کم بولنا بھی

ہے

☆ جو لوگ کھانا کم نہیں کرتے اور ساتھ میں دوا بھی استعمال کرتے ہیں وہ

اپنے معالج کی قابلیت کو دانتوں سے چباتے ہیں

☆ مرض کا باپ کوئی بھی ہو لیکن خراب و بے موقع غذا اس کی ماں ضرور

ہے

☆ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

غذا کی تعریف

ہمارے جسم کی تعمیر، نشو و نما، قوت و حرارت اور رطوبت کو بحال رکھنے کے

لئے جو اشیاء بدل مایہ متخلل کے طور پر سرعمال کی جائیں وہ غذا کہلاتی ہیں۔

ضرورت غذا۔

انسانی زندگی کا دار و مدار صحت و قوت کا انحصار اگر کسی چیز پر ہے تو وہ صرف

اور صرف غذا ہے غذا کی اہمیت سے کسی کو مجال انکار نہیں ہے اگر مناسب

غذا میسر نہ ہو تو انسانی صحت دن بدن گرنا شروع ہو جاتی ہے آخر کار انسانی

صحت بتاہ ہو کر انسان موت کے گھاٹ اتر جاتا ہے۔ اس راز سے ہر کوئی

واقف ہے کہ صحت و طاقت کا سرچشمہ اچھی غذا ہے۔ غذا کا کام بدل

ما متخلل کو پورا کرنا ہے گویا جو توانائی صرف ہوتی ہے وہ غذا کے صحیح ہضم

سے پوری ہوتی ہے ہر انسان کے لئے غذائی پیمانہ ایک سا نہیں ہو سکتا ہر

ایک کی اپنی ضروریات ہیں جنہیں وہ پوری کرتا ہے، کثرت سے محنت و

مشقت کرنے والا ایک آرام دہ زندگی بسر کرنے والے سے زیادہ قوت خرچ

کرتا ہے اس لئے اسے غذا بھی زیادہ درکار ہوتی ہے۔ اگر وہ جسمانی

مشقت سے کام لیتا ہے تو اس کے عضلات کمزور ہونگے۔ اسی طرح جو ذہنی

کام کرتا ہے اس کے اعصاب کمزور ہونگے۔ ایسے لوگ عمومی طور پر کھائی

ہوئی غذا کو ٹھکانے لگانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں اور ان کی صحت بھی

قابل رشک رہتی ہے۔ اس کے برعکس جو پر خوری کے عادی ہوتے ہیں لیکن

محنت و مشقت سے ان کی جان جاتی ہے۔ اگر وہ اپنی کسل مندی سے منہ

نہیں موڑتے ایسے لوگوں کو جلد یا بدیر خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

انکے غدود گردے کمزور ہو جاتے ہیں کیونکہ ان کی کھائی ہوئی غذا کو ٹھکانے

لگانے میں مشقت کرنا پڑتی ہے۔ بے تکی مشقت انسانی قوتی میں اضمہلال

پیدا کر دیتی ہے جس کا نتیجہ بیماری کی صورت میں بھگتنا پڑتا ہے۔ عمر کے ہر

حصے میں غذا کی ضرورت ہوتی ہے اگر مطلوبہ غذا میسر نہ آئے تو سمجھو صحت کو

گرنے سے کوئی نہیں روک سکتا۔ ایک مفید اقتباس حاضر خدمت ہے/

کھانے کے آداب پر طائرانہ نظر:

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ اور شاہ عبدالحق محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ اور

دوسرے علماء حضرات نے مختلف آداب مختلف کتابوں میں نقل کیے ہیں یہ

ان سب کا خلاصہ پیش کیا جا رہا ہے۔ انفرادی طور پر سب سے پہلی بات یہ ہے کہ کھانا کھانے میں ہماری نیت کیا ہونی چاہیے؟

عبادات و اطاعت:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ (بخاری)

ہم کھانا کھانے میں نیت عبادت اور اطاعت کی کریں۔ لذتوں کی نہ کریں، ٹیسٹ taste کی نہ کریں کہ جی tasty کھانا ہے۔ نیت کو ہم دیکھیں کہ یہ کھانا عبادت کرنے کے لیے ہے کیونکہ انسان جب کھانا کھائے گا تو طاقت آئے گی تو ہی عبادت کر سکے گا۔ کچھ ایسے بھی ہیں ایک رات کھانا کھا لیتے ہیں پھر 24,24 گھنٹے نہیں کھاتے اور اپنے آپ کو بھوکا رکھتے ہیں اس کو بھی اللہ نے نہیں پسند فرمایا۔ تو انسان کھانا کھائے اچھا کھائے اور شکر ادا کرے اور اس نیت کے ساتھ کھانا کھائے کہ میں نے عبادت کرنی ہے، اطاعت کرنی ہے۔ جسم میں جان ہوگی، صحت ہوگی تو میں عبادت صحیح کر پاؤں گا۔ تو اب Over view میں جو پہلی بات آئی کھانا کھانے میں عبادت اور اطاعت کی نیت کرنا کہ جو مجھے طاقت ملے گی، میں نیکی پہ استعمال کروں گا۔

حلال اور پاک صاف

کھانا حلال بھی ہو، پاک بھی ہو اور صاف بھی۔ کیونکہ اللہ نے حلال کھانے کا حکم دیا، اور کھانا کھانے سے پہلے انسان ہاتھ دھوئے اور کھانا کھانے کے بعد بھی ہاتھ دھوئے۔ اور ہاتھ کہاں تک دھوئے؟ دونوں گٹوں تک دھوئے۔

جب کھانا شروع کرنے لگے تو ہاتھ دھونے کے بعد پونچھے نہیں۔ کھانا کھانے کے بعد جب ہاتھ دھوئے تو پھر انسان پونچھ لے۔ اب کھانے کے لیے جب بیٹھنا ہے تو مسنون حالت پر بیٹھنے کی کوشش کرے۔ یعنی جس طرح التحیات میں بیٹھتے ہیں اس طرح بیٹھیں یا ایک پاؤں بچھالیں ایک کھڑا کر لیں دونوں میں سے کوئی بھی یا پھر اکڑوں بیٹھ جائیں۔ یہ مسنون طریقہ ہے۔ البتہ چار زانوں جس طرح ہم آج کل بیٹھتے ہیں یہ خلاف سنت ہے گوکہ جائز ہے اس میں گناہ تو نہیں ہوگا لیکن سنت کا ثواب نہیں ملے گا۔ اور ایک اور ادب بھی بتایا کہ جس طرح سے انسان کھانا کھانا شروع کرے کوشش کرے اسی پوزیشن پہ بیٹھا رہے زیادہ پہلو نہ بدلے، لیکن یہ اپنی اپنی حالت کے اوپر Depend کرتا ہے۔ اور بار بار نشست بھی نہ بدلے کہ ابھی یہاں بیٹھے اور تھوڑی دیر بعد جگہ بدل کے وہاں بیٹھ گئے۔

اسی طرح کھانا کھاتے ہوئے نہ ٹیک لگائے، نہ تکیہ لگائے، نہ کمر کرسی کی پشت کے ساتھ لگائے۔ ویسے تو کرسی پر بیٹھ کر کھانا سنت تو نہیں ہے لیکن اگر کہیں مجبوری میں کھانا پڑ بھی گیا تو اب کرسی کی پشت کے ساتھ ٹیک نہ لگائے اور جب کھانا کھائے تو ذرا سا کھانے کی طرف جھک جائے، تواضع اور عاجزی اختیار کرے اور دسترخوان بچھا کے اور زمین پر بیٹھ کر کھانا کھائے، اور بالکل پیٹ بھر کر کھانا نہ کھائے، اور جو کھانا وقت پر میسر آجائے اُسی کو رغبت سے کھالے، اور صرف روٹی بھی اگر ہو تو صبر اور شکر کے ساتھ جو اللہ نے دیا ہے کھالے دال یا سالن کا انتظار نہ کرے۔ اور فرمایا کہ عمدہ اور

لذیذ غذاؤں کے اہتمام میں نہ پڑیں ہاں مہمان کے لیے کرنا ہو تو یہ ایک الگ بات ہے، اپنے لیے عادتاً ہر وقت عمدہ اور لذیذ کھانے کھانا یہ ناپسندیدہ بات ہے گو اللہ نے خوب دیا ہے لیکن ساری نعمتوں کو کھائے۔ کبھی پچھلے دن کا سالن بچا ہوا ہوتا ہے، کبھی کوئی چیز ہر وقت ہی اپنی پسند کے کھانے والی عادت کو اختیار نہ کرے۔ جو گھر میں بن جائے شکر کر کے کھائے۔

نماز سے قبل کھانے سے فارغ ہو جائیں تاکہ اچھے انداز سے نماز پڑھ سکیں ہم کیا کہتے ہیں کہ جلدی جلدی نماز پڑھ لو پھر تسلی سے کھانا کھائیں گے۔ نہیں، جلدی جلدی کھانا کھا لو پھر تسلی سے عبادت کریں گے۔ کوشش کریں کہ کھانا اکیلے نہ کھائیں کسی کو شامل کر لیں۔ کھانے کی ابتدا تمکین اشیاء سے اگر ہو جائے تو اچھی بات ہے۔ نوالہ چھوٹا بھی لے اور صحیح چبائے بڑے بڑے نوالے نہیں لینے چاہئیں۔ یہ بچوں کو بھی سمجھانے کی ضرورت ہے اور ماؤں کی ڈیوٹی ہوتی ہے کہ وہ چھوٹے بچوں کو شروع سے ہی سمجھائیں کہ چھوٹے نوالے لیں اور چبا چبا کے کھائیں۔ جب ماں کو سنت معلوم ہوگی اور اپنے بچے کو چھوٹی عمر سے بتائے گی اور اس کو چبا چبا کے کھانے کی عادت پڑ گئی تو سنت بھی پوری ہوگئی معدہ بھی ٹھیک رہے گا۔

کھانے کی برائی بیان نہ کرے۔ اب خاوند حضرات کو کھانا پسند نہ آئے تو صرف کھانے کی ہی برائی نہیں کرتے بلکہ بیوی کی بھی کردیتے ہیں اور بیوی کے میکے والوں کی بھی کردیتے ہیں۔ ساس سر سب کو رگڑ دیتے ہیں یہ بہت بڑا گناہ ہے تو کھانے کی انسان برائی بیان نہ کرے۔ رغبت ہو تو

کھائے پسند ہو تو کھائے، نا پسند ہو رغبت نہ ہو تو عیب بیان نہ کرے خاموشی سے چھوڑ دے۔ سنت سمجھ کے چھوڑے کیونکہ نبی ﷺ کو کوئی چیز اگر پسند نہ ہوتی تو خاموش ہو جاتے، کبھی آپ نے کھانے میں عیب نہیں نکالا کبھی ایسا نہیں ہوا کہ کسی ہماری ماں (امہات المؤمنین) نے کھانا پکایا ہو اور نبی ﷺ نے ان کو برا کہا ہو یا ان کے ماں باپ کو برا بھلا کہا ہو یا اپنے سرال والوں کو بیوی کے میکے والوں کو برا کہا ہو نبی ﷺ نے ایسا کبھی نہیں کیا۔

کھانا اپنے سامنے سے اور قریب سے کھائے۔ روٹی کے بارے میں فرمایا کہ روٹی اس طرح نہ کھائے کہ بیچ میں سے کھالے اور کنارہ چھوڑ دے صحیح انداز سے کھائے تیز گرم کھانا نہ کھائے۔ گرم کھانے میں پھونکیں بھی نہ مارے ٹھہر جائے انتظار کرے کہ کھانا اس قابل ہو جائے کہ انسان کھا سکے۔ تیز گرم کھانے سے منع کیا گیا ہے۔ اور کھانا کھانے میں اگر پھل یا میوہ پہلے آجائے تو اس سے شروع کر دے، کیونکہ قرآن مجید میں سورہ واقعہ کے اندر جو جنت کے کھانوں کی ترتیب ہے اس میں سب سے پہلے

وَفَاكِهَةٍ حَثَايَتُخَيَّرُونِ (الواقعہ: 20)

پہلے پھل میوہ جات کا ذکر ہے:

وَلَحْمِ طَيْرٍ حَثَايَتُخَيَّرُونِ (الواقعہ: 21)

اس کے بعد لحم یعنی گوشت کا ذکر ہے۔

یہ بات بھی سمجھنے کی ہے کہ پھل یا میوہ یا کھجور اس قسم کی چیز کھائے تو کوشش

کرے کہ طاق عدد کی رعایت کر لے ایک تین پانچ اسکی رعایت کر لے۔ اور کھانے میں مختلف چیزیں آتی ہیں بعض چیزیں عمدہ ہوتی ہیں بعض چیزیں ذرا اس کی پسند سے مختلف ہوتی ہیں تو اس میں اجازت ہے کہ اپنی پسند کی عمدہ چیز پہلے کھالے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ اور کھجور اگر انسان کھا رہا ہے تو گھلیاں اسی جگہ نہ ڈالیں الگ برتن میں رکھیں۔ عام طور سے ہم نے دیکھا کہ بعض دفعہ عورتیں بھی کر لیتی ہیں کہ ایک ہی پلیٹ میں پھل لا کے رکھ دیا اور چھری ہاتھ میں پکڑ لی اسی میں ہی پھل کاٹ کے اور اسی میں ہی چھلکے رکھے جارہے ہوتے ہیں اور کھانے کے بعد گھٹلی وغیرہ بھی اسی میں ڈالی جا رہی ہے یہ ٹھیک نہیں۔ کچرے کے لیے الگ برتن ہو اور فروٹ کے لیے الگ برتن ہو۔ تو دو یا تین برتن استعمال کر لیں اس میں نظافت بھی ہے سنت بھی ہے اور صحت بھی ہے۔ تو ہر سنت کے اندر صحت کا خیال رکھا گیا ہے۔ اسی طرح جب کھجور کھائے تو سیدھے ہاتھ سے کھائے اور کھجور کی گھٹلی الٹے ہاتھ کی دو انگلیوں سبابہ اور وسطی کے ساتھ پکڑ لے۔ (مسلم جلد 2 صفحہ 180) یعنی شہادت کی انگلی اور اس کے ساتھ والی انگلی سے پکڑ کے باہر نکال دے یہ سنت ہے۔

اسی طرح انسان کھانا کھاتا ہے تو کھانا کھانے کے دوران اب ہڈی آرہی ہے، گوشت تو اس نے کھالیا ہڈی کو چوس کے واپس اپنی ہی پلیٹ میں سائڈ پہ ڈال دیا مثلاً بریانی کھاتے جا رہے ہیں اور جو ہڈیاں ہیں وہ اپنی پلیٹ میں سائڈ پہ جمع کرتے چلے جا رہے ہیں یہ ٹھیک نہیں ہے، الگ پلیٹ میں

رکھیں۔ اور کھانا کھاتے وقت بالکل خاموش اور ساقط نہ رہے بلکہ حسب ضرورت چھوٹی موٹی گفتگو کرتا رہے۔ اور اگر مہمان آیا ہے تو میزبان کو چاہیے کہ مہمان کے ساتھ تھوڑی بہت گفتگو کرے کیونکہ جب وہ گفتگو کرے گا تو مہمان کی وحشت ختم ہو جائے گی، Frankness بڑھ جائے گی، بے تکلف ہو کر تسلی سے زیادہ کھانا کھا سکے گا تو بالکل خاموش ہو کے نہ بیٹھے۔ روٹی کے اوپر سالن کا برتن نہ رکھے۔ روٹی کے اوپر سالن اگر رکھ لیتا ہے یا دال ڈال دیتا ہے تو وہ اور بات ہے برتن نہ رکھے۔ اور روٹیوں سے انگلیوں کا سالن صاف نہ کرے کہ کھانا کھا لیا اور انگلیوں کے اندر سالن لگا ہوا ہے تو اب اسے اب روٹی سے صاف کر رہا ہے دسترخوان سے صاف کر رہا ہے یہ ٹھیک نہیں ہے، انگلیوں کو چاٹ لے۔

پانی پینے لگے تو دائیں ہاتھ سے پیے۔ اگر کھانا کھاتے ہوئے گلاس پکڑنا ہے تو اب کچھ لوگ کیا کرتے ہیں الٹے ہاتھ سے گلاس پکڑ لیتے ہیں اور سیدھے ہاتھ کی ٹیک دے دیتے ہیں، یہ ٹھیک نہیں ہے۔ اصل طریقہ یہ ہے کہ پہلے انگلیوں کو چاٹ لیں اور اس کے بعد سیدھے ہاتھ سے ہی گلاس پکڑ لے اور پھر پانی پیے۔ اُلٹے ہاتھ سے پکڑ لینا اور سیدھے ہاتھ سے ٹیک دے دینا یہ ہمارا عام رواج ہے اور یہ خلاف سنت ہے اس سے بچنے کی ضرورت ہے۔ پانی جب بھی پیے ٹھہر ٹھہر کے پیے، چوس چوس کہ پیے، تین سانس میں پیے، پانی پینے سے قبل ذرا سا دیکھ لے اس کے اندر کوئی تنکا وغیرہ تو نہیں۔ اور کھانے سے جب فارغ ہو جائے تو انگلیاں چاٹ لے۔

انگلیاں چاٹنے کی ترتیب بھی لکھی پہلے بیچ کی انگلی، پھر شہادت کی انگلی پھر انگوٹھا یہ سنت ہے۔ تو تین انگلیوں سے کھانا کھانا زیادہ بہتر ہے، اگر چار سے کھائے پانچ سے کھائے تو ان کو بھی بعد میں چاٹ لے، یعنی پہلے درمیان کی اسکے بعد شہادت کی تیسرے نمبر پہ انگوٹھا چوتھے نمبر پر پھر ان دو انگلیوں سے چاٹ لے اگر استعمال کی ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد خلال کرے، جب انسان کھانا کھاتا ہے تو کچھ چیزیں، ذرے، اجزا منہ میں بیچ جاتے ہیں، رہ جاتے ہیں۔ اگر انسان دانتوں کو زبان کی مدد سے صاف کرتا ہے اور اندر ہی اندر اس کے مونہ میں کوئی ٹکڑا آ جاتا ہے تو وہ کھا سکتا ہے اور اسکو کھا بھی لینا چاہیے، لیکن اگر اس نے خلال سے نکالا انگلی سے نکالا اس کو نہیں کھانا چاہیے، بلکہ باہر پھینک دے، لیکن کھانا کھانے کے بعد جو ریزے دسترخوان پر پڑے رہ جاتے ہیں ان کو اٹھا کر چن چن کے کھالے۔ اور جب خلال کرے تو خلال کرنے کے بعد کلی بھی کرے۔ اور دسترخوان کی ہڈیاں وغیرہ راستے یا ایسی جگہ نہ ڈالیں کہ کسی کو تکلیف ہو، کوشش اور ہمت کر کے ایسی جگہ ڈالیں جہاں جانور وغیرہ کھالیں۔ الحمد للہ! ہمارے گھروں میں یہ رواج ہے کہ دسترخوان جب لگتا ہے تو نیچے چادر بچھائی جاتی ہے اس چادر کے بورے اور دسترخوان کو کسی کیاری میں کسی ایسی ہی جگہ جھاڑ لیا جاتا ہے۔ اور یہ جو چھوٹے چھوٹے ذرے ہوتے ہیں اور نظر بھی نہیں آتے وہ بھی چیونٹیاں اور اس قسم کی چیزیں کھالیتی ہیں۔ اور بعض گھروں میں یہ اہتمام ہوتا ہے کہ وہ ہڈیاں وغیرہ بھی ایک جگہ

ڈال دیتے ہیں تو کوئی بلی یا کوئی اور چیز آکر کھالیتی ہے، تو انسان اپنی طرف سے کوشش کرے جتنی وہ کر سکتا ہے۔

اور دسترخوان جب لگا ہوا ہو تو بہتر اور سنت یہ ہے کہ دسترخوان پہلے اٹھائے، انسان بعد میں اٹھے۔ دوپہر کو جب انسان کھانا کھائے تو قیلولہ کر لے فرمایا، کہ شیطان قیلولہ نہیں کرتا دوپہر کو انسان کھانا کھائے تو قیلولہ کر لے۔ جب رات کا کھانا کھائے تو رات کا کھانا کھانے کے فوراً بعد لیٹنا بھی ٹھیک نہیں، چہل قدمی کر لے، تھوڑا سا چل لے۔ اور کھانے سے جب فارغ ہو جائے تو کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیے۔ اور پانی نہ کھڑے ہو کر پیے، نہ لیٹ کر پیے۔ اور دعاؤں کا اہتمام کرے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے ہمیں ان تمام سنتوں پر عمل کی توفیق عطا فرمائے اور حضور پاک ﷺ کی ایک ایک سنت کو شوق اور محبت سے عمل میں لانے کی توفیق عطا فرمائے اور ہمارے اس گلدستہ سنت کو بھی اللہ پاک اپنی بارگاہ میں قبول فرمائیں اور محبت رسول ﷺ ہمیں عطا فرمادیں، تاکہ قیامت کے دن جو نبی ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس نے میری سنت کو زندہ کیا اس نے مجھ سے محبت کی اور جس نے مجھ سے محبت کی وہ میرے ساتھ جنت میں ہوگا اللہ تعالیٰ یہ نعمت ہمیں عطا فرمائے اور جنت میں نبی کریم ﷺ کا ساتھ اور پڑوس نصیب فرمائے ہر چیز کی کوئی دلیل ہوتی ہے محبت رسول ﷺ کی دلیل اتباع رسول ﷺ ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس کی توفیق عطا فرمائے۔ گلدستہ سنت جلد نمبر 1 صفحہ نمبر: 77

مریض کے لئے کھانے کا بندوبست

نبیؐ نے فرمایا: مریض کو کھانے پینے پر مجبور نہ کرو کیونکہ اللہ انہیں کھلاتا پلاتا ہے (ترمذی، الطب۔ ابن ماجہ الطب۔ مصباح الزجاجة 4/52) البتہ اگر مریض کی طبیعت کسی چیز کی طرف رغبت کرے تو اسے ضرور مہیا کیا جائے (الطب نبوی ابی نعیم 2/648 ابن ماجہ الجنائز۔ مصباح الزجاجة 2/20)

کھانا کے لئے فرصت کے لمحات۔

جو کام جلد بازی میں کیا جائے اس کے اثرات من پسند نہیں ہوتے کھانے کے لئے چاہئے کہ تمام تفکرات سے آزاد ہو کر بیٹھے کھانے کے آداب کو ملحوظ رکھے، جب کھانے کا وقت ہو تو تمام مصروفیات دسترخوان سے دور چھوڑ آئے، ایسا ہی طریقہ ہمیں تعلیم کیا گیا ہے

عبادات کے بغیر دین و ایمان ادھورا و بے جان ہوتا ہے لیکن ہادی برحق نے ہمیں کھانے سے متعلق ہدایات دیں ان میں ایک ہدایت یہ بھی ہے جب بھوک محسوس ہو کھانا اور نماز دونوں یکجا ہو جائیں تو پہلے کھانا تناول کرو اس کے بعد نماز کی طرف توجہ کرو

عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا وُضِعَ عَشَاءُ أَحَدِكُمْ وَأُقِيمَتِ الصَّلَاةُ، فَأَبْدَأُوا بِالْعَشَاءِ وَلَا يَعْجَلْ حَتَّى يَفْزَغَ مِنْهُ» صحيح البخاري (1/135)

آج کل کثرت امراض کا سبب جہاں ناخالص خوراکیں ہیں وہیں پر کھاتے وقت ذہنی تفکرات اور خیالات کی پراگندگی بھی ہے، اگر صحت چاہتے ہو تو

ذہنی انتشار اور کاروباری تفکرات کو دسترخوان سے دور رکھو۔ □

قَالَ الْحَكَمَاءُ: علاج الجسد في ثلاثة أشياء من غير علاج: راحة طيبة، وحديث حسن، وخبر صالح. العلاج بالأعشاب (ص: 57)

حکماء کہتے ہیں تین چیزیں بغیر علاج کے جسم کو تندرستی بخشنے والی ہیں، اچھی خوشبو، پرلشش بات۔ اچھی خبر۔

مریض کو کھانے پر مجبور نہ کرنے کی حکمت۔

بھوک برداشت کرنے والے لوگ عمومی طور پر کم بیمار ہوتے ہیں، زیادہ کھانے والے اور پیٹو لوگ عمومی طور پر بیماریوں کا تر نوالہ ثابت ہوتے ہیں، بھوک برداشت کرنے والے کو عمومی طور پر قوت مدافعت کا زیادہ ذخیرہ رکھتے ہیں، بیماری عمومی طور پر ایک ہی قسم کی غذا کھانے یا یا پھر یکبارگی میں مختلف انواع و اقسام اور الگ الگ مزاج کے کھانوں کو پیٹ میں ٹھونس لینے سے پیدا ہوتی ہے، جسمانی قوتیں جب تک انہیں ٹھکانہ لگاتی رہیں انسانی سم ٹھیک رہتا ہے ج ایک ہی قسم کی غذاؤں سے ایک خلط جسم میں زیادہ مقدار میں جمع ہو جائے تو جسم اور اس کی قوتیں اسے ہضم کرنے میں دشواری محسوس کرتی ہیں، یوں بھوک بند ہو جاتی ہے کھانے کی طرف رغبت نہیں رہتی، معدہ مزید غذا کی خواہش بند کر دیتا ہے، پہلے موجود مواد کو ٹھکانے لگانے میں مصروف ہو جاتا ہے، جب اس جمع شدہ فاضل مواد کو تحلیل کر لیتا ہے تو دوبارہ سے بھوک لگنا شروع ہو جاتی ہے، مریض کھانے پینے کی خواہش ظاہر کرنے لگتا ہے۔ کبھی مریض ایسی اشیاء کھانے کے لئے طلب کرتا ہے جو علاج و

معالجہ میں نقصان کا سبب بن سکتی ہیں لیکن تجربات کی روشنی میں پورے شرح صدر کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ مریض کی خواہش اسے تندرستی کی طرف لیجانے کا سبب بنتی ہے۔

بیماری دراصل اس غذائی افراط سے پیدا ہونے والے مواد کی اصلاح کا نام ہے جو جسم کی برداشت سے باہر ہو جاتا ہے۔ جب تک یہ فاضل مواد تحلیل نہیں ہو جاتا اس وقت تک بیماری جان نہیں چھوڑتی۔ بیماری میں غذائی پرہیز اور دوا کا استعمال بنیادی طور پر ان قوتوں کو سہارا دینا ہوتا ہے جو جسم و صحت کی محافظ ہوتی ہیں لیکن کھانے پینے میں افراط و تفریط انہیں مضلل و کمزور کر دیتی ہے۔ اسلامی عبادات میں سے نماز و روزہ ایسی عبادات ہیں جو رضائے خداوندی کے ساتھ ساتھ انسان کو بہتر صحت دینے میں معاونت کرتی ہیں۔ اسلام میں ایام بیض کے روزے کھنے والے لوگ غذائی افراط سے پیدا ہونے والی علامات کا کم ہی شکار ہوتے ہیں۔

خواجہ کی ٹانگ و مقویات کے نقصانات

آج کل لوگ حصول طاقت کے لئے انارپ شاپ شربت، ٹانگ مقویات، سپیشل ٹانگ جنرل ٹانگ وغیرہ کو اندھا دھند اس لئے پیٹوں میں اتار رہے ہیں کہ انہیں طاقت و قوت مل جائے۔ یہ حال ہارمونز کا ہے۔ نت نئے ناموں اور خوشنما رنگ کی پیکنگوں سے مزین چیزیں موجود ہیں۔ یہ چیزیں نہ صرف ہمارے ملک کے کروڑوں روپوں کو برباد کر رہی ہیں بلکہ بہت سے خطرناک امراض کا سبب بن رہی ہیں۔ ان کے بے جا استعمال سے تپ، دق، سل،

ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر۔ فالج، عصبی امراض اس قدر بڑھ گئے ہیں ہر سال ہزاروں افراد ان کی زد میں آکر زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

معدہ اور اس کے افعال حدیث کی روشنی میں۔

کتب احادیث میں موجود ہے۔ کسی خالی برتن کو بھرنا اتنا برا نہیں جتنا کہ آدمی کا خالی پیٹ بھرنا ہے انسان کے لئے چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی توانائی کو برقرار رکھیں اور اگر پیٹ بھرنا ہی ہے تو اس کے ایک تہائی کو کھانے اور ایک تہائی کو پانی اور ایک تہائی کو حفاظت نفس کے لئے رکھے (ترمذی۔ ابن ماجہ۔ زاد المعاد 1/36)

حدیث پاک میں معدہ کو ایک حوض سے تشبیہ دی گئی ہے کہ معدہ ایک ایسا چشمہ ہے جس سے مختلف نہریں نکلتی ہیں اور پورا وجود سیراب ہوتا ہے اگر اس میں صحت و تندرستی رہے تو پورے وجود کو تندرستی ملے گی اور اگر اس میں بیماری ہوئی تو پورے وجود کو بیماری ملے گی (المعجم الاوسط للطبرانی 4/339/4 الطب النبوی لاصہبانی 1/319)

اسی طرح ایک تمثیل ملتی ہے کہ کسی بادشاہ کے پاس کچھ حکماء جمع ہوئے انہوں نے تندرستی کے بارہ میں مشاورت کی اور سب سے دانا حکیم نے کہا تندرستی یہ ہے کہ بھوک لگنے پر کھاؤ اور بھوک باقی رہے تو اٹھ جاؤ (شعب الایمان لافصل فی طب الطعم 7/552)

تجربہ کار لوگ کہتے ہیں اگر صحت کو برقرار رکھنا ہے تو معدہ کا خیال کرو کیونکہ معدہ بیمار ویوں کی آماج گاہ ہے (الاحادیث الاربعین النویہ 1/89) کھانا اللہ کی

نعمتوں سے لطف اندوز ہونا زندگی کا ایک اہم حصہ ہے بھوک اور پیٹ کا خالی ہونا آزمائش ہوتی ہے یہ فتنہ کا سبب بھی بن سکتا ہے اس لئے رسول اللہ ﷺ نے جن باتوں سے پناہ مانگی ان میں سے ایک بھوک بھی ہے "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ" اللہ بھوک سے میں تیری پناہ چاہتا ہوں (سنن النسائي الاستعاذة من الجوع 263/8 موارد لاطمان الی زوائد ابن حبان 1/605 مسند البرار 15/174 شرح السنة (احادیث فقط) (ص: 338)

بھوک انسان کو کفر تک لے جاتی ہے۔ اسوہ رسول اللہ نے ہمیں ایسے درس دئے ہیں اگر ان پر عمل کر لیا جائے تو بہت سے امراض سے چھٹکارہ مل سکتا ہے بلکہ ان کے پیدا ہونے کا سبب ہی ختم کیا جاسکتا ہے۔ کونسا ایسا مسلمان ہے جس کے سامنے رسول اللہ ﷺ کا یہ واقعہ نہ ہو کہ بھوک کی وجہ سے پیٹ پر دو دو پتھر باندھے گئے تھے (الشریۃ للآجری 4/1562 مستخرج ابی حواء 4/350)

معدہ کے امراض اور مسواک کی اہمیت

رسول اللہ ﷺ مسواک کی بہت تاکید فرمائی ہے نماز جو کہ اہم عبادت اور اسلام و مسلمان کی خاص نشانی ہے کے بارہ میں فرمایا اگر مسواک کے ساتھ نماز ادا کرو گے تو ستائیس درجہ بڑھا ہوا اجر پاؤ گے (دیکھئے مسواک اور وضو کے مسنون خواص و فوائد) مسواک منہ کو صاف رکھتی ہے اللہ کی رضا کا سبب ہے (عن عائشہ۔ سنن النسائي 1/10 ابن حبان 3/348 مسند اسحق بن راہویہ 2/385) مسواک کے بہت سے فضائل کتب میں موجود ہیں طبی نکتہ نگاہ سے امراض معدہ و دندان میں جو مسواک کی اہمیت ہے اس کا مقابلہ کوئی دوسرا طریقہ نہیں کر سکتا ہے جو

لوگ اس پر کاربند ہیں اس کے فوائد و اہمیت سے واقف ہیں۔ حضرت قتادہ سے مروی ہے کہ دسیوں فوائد مروی ہیں ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ معدہ کو درست رکھتی ہے (سنن الدارمی باب السواک مطہرة للضم 538/1، تاریخ دریا لعبد الجبار 1/47) (مسواک اور وضو کے طبی فوائد نامی ایک کتاب راقم الحروف نے کئی سال ہوئے لکھی تھی اس موضوع پر اچھا مواد موجود ہے اہل ذوق رجوع کر سکتے ہیں)

پینے کے بارہ میں سنت

رسول اللہ ﷺ نے (پانی پیتے وقت) برتن میں پھونکانے سے منع فرمایا ہے (شعب الایمان 8/135) علمائے کرام نے لکھا ہے معدہ سے آنے والی بو ایک کراہت آمیز ہوتی ہے جس سے دوسرا انسان اچھا محسوس نہیں کرتا اسلئے پانی پیتے وقت پیتے وقت سانس لینا بری بات ہے اس بات کی تصدیق اہل طب بھی کرتے ہیں۔ شراح حدیث نے تو یہاں تک لکھا ہے اس بو کی وجہ سے کہیں پانی میں ایسے اثرات نہ آجائیں جو اسے بدل کر رکھ دیں (حاشیہ

السندی علی سنن ابن ماجہ 2/336)

عمومی طور پر دیکھنے میں آیا ہے کہ عورتوں عمر کے ایک حصے میں جا کر پھول جاتی ہیں۔ زیادہ تجسس و تحقیق سے بات سامنے آئی ہے کہ جو عورتیں یا مرد کھرے ہو کر کھاتے پیتے ہیں وہ پیٹ پڑھنے کی بیماری کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ عورتیں باورچی خانے میں زیادہ تر منہ چلاتی رہتی ہیں وہیں پر کھرے کھرے پانی بھی پیتی ہیں پانی قعر معدہ میں چلا جاتا ہے جو موٹاپے کا سبب بنتا ہے۔ جب کہ حدیث پاک میں پانی پینے کا اعلیٰ طریقہ موجود

ہے کہ پانی تین سانسوں میں بیٹھ کر پیو (بخاری، الاثر بہ۔ ابن ماجہ، الاثر بہ)

ایک اور بات کہ کھانے کے ساتھ پانی پینا چاہئے کہ نہیں؟ اس بارہ میں گزارش ہے جو لوگ گیس بدہضمی تبخیر وغیرہ کے مریض ہیں انہیں چاہئے کہ کھانے کے ساتھ ہرگز پانی نہ پیئیں۔ جو لوگ صفراوی مزاج کے حامل ہیں وہ پانی ضرور پیئیں اگر پانی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک گھنٹہ بعد میں پیئیں تو بہت ہی اچھا ہے اس سے معدہ اچھے انداز میں کام کرنے لگتا ہے۔ جو لوگ موٹاپے کا شکار ہیں وہ کھانے کے ساتھ یا کھانے سے آگے پیچھے کسی بھی وقت پانی نہ پیئیں۔ ان کا موٹاپا حیرت انگیز طور پر کم ہونا شروع ہو جائے گا، اگر ضرورت محسوس ہو تو پینے میں حرج نہیں لیکن بے ضرورت پانی نہ پیئیں۔

سرکہ معدہ کے لئے اعلیٰ ترین نعمت ہے۔

رسول اللہ ﷺ سرکہ بہترین سالن ہے (الحدیث۔ موارد الظمان الی زوائد ابن حبان 1/243) جس کے پیٹ میں تبخیر ہوگئی ہو گیس بھولے اڑتے ہوں، بھوک مرگئی ہو، اعصابی امراض نے کہیں کا نہ چھوڑا ہو اسے چاہئے سرکہ کا کثرت سے استعمال کرے معدہ پھر سے کام کرنے لگے گا۔ سرکہ کھانوں میں استعمال ہوتا ہے لوگ اسے شوق سے کھاتے ہیں رسول اللہ ﷺ نے بھی سرکہ کو پسند فرمایا ہے۔ یہ کھانے کو ہضم کرتا ہے بخار سے ہونے والے سر درد کو مفید ہے۔ بلغمی کھانے کے لئے خاص نعمت ہے۔ بھوک پیدا کرتا ہے۔ کھانے اگر ایک دو چمچ سرکہ کے شامل کر لئے جائیں اس سے طبی فوائد کا

حصول تو ہوگا ہی اگر نیت کر لی جائے کہ میں اسوہ حسنہ کی پیروی میں ایسا کر رہا ہوں یقینی طور پر دوسرے اجر و فوائد سمیٹے گا یعنی ثواب کے ساتھ ساتھ صحت جیسی انمول چیز بھی پائے گا۔

پر خوری کے نقصانات

عربوں کا مسلمہ حکیم جس کی حکمت کو رسول اللہ ﷺ نے بھی تسلیم فرمایا تھا، حارث بن کلدہ سے پوچھا گیا کہ دوا کیا ہے؟ فرمایا بھوک (کا پیدا ہونا) پھر پوچھا بیماری کیا ہے؟ جواب دیا کھانے کے اوپر کھانا داخل کرنا (الطب نبوی الذہبی 1/37) ابن سینا نے سختی سے ہدایت کی ہضم سے پہلے کھانا نہ کھاؤ۔ بھرے ہوئے پیٹ پر نصیحت اثر نہیں کرتی۔ پہلے لوگ کہتے تھے معدہ ایک ایسا عضو ہے جو ہماری غذا کو پیتا پکاتا ہے۔ جب کہ آج کی تحقیق کے مطابق اس میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو غذا کو تحلیل کرتے ہیں۔ یہ صحیح کام اسی انداز میں کرتا ہے جب اس کے اندر مناسب غذا مقدار میں غذا پہنچائی جائے۔ کیونکہ معمولی اور کم درجے کی غذا بھی بسا اوقات ہضم ہونے کے بجائے تعفن کا سبب بن جاتی ہے، معدہ میں جو چیز معفن ہو جائے وہ خون کے بجائے زہر بن جاتی ہے جس کا اظہار مختلف انداز میں ہوتا رہتا ہے۔ اسی طرح اگر معدہ میں گنجائش سے زیادہ غذا ٹھونس دی گئی تو اس کا اندازہ کون کر سکتا ہے کہ کتنا نقصان کا سبب ہے کیا دیکھتے نہیں ایک ٹیوب میں زیادہ ہوا بھردو ایک حد تک برداشت کرگی، اگر خیال نہ کیا گیا تو دھماکے سے پھٹ جائے گی یا کمزور ہو جائے گی۔ ایسے ہی پر خوری سے معدہ کی یہ

بھرائی معدہ کو کھل کر کام کرنے سے روکے گا اور غذا ہضم ہونے کے بجائے تعفن کا شکار ہو جائے گی اور طبیعت بگڑ جائے گی دست و قے شروع ہو جائیں گے اگر اچھا ہو گیا تو جان کے لالے بھی پڑ سکتے ہیں۔

اسراف کی سزا کے طور پر انہیں کوئی غذا ہضم نہیں ہوگی، اچھی سے اچھی غذا و خوراک بھی ان کے لئے وبال جان ثابت ہوگی۔ علاج و معالجاتی زندگی میں ہزاروں بار لوگوں کے منہ سے یہ بات سننے کو ملی، خدا کا دیا ہوا سب کچھ موجود ہے، لیکن کھایا پیا نہیں لگتا جو بھی کھانے ہیں گرانی کا سبب بنتا ہے۔ ہوا سے پیٹ بھر جاتا ہے کیونکہ جو لوگ فطری قوانین کی خلاف ورزی کرتے ہیں فطرت انہیں نعمتوں کی آسودگی سے محروم کر دیتی ہے۔

جو لوگ فطرت سے لڑنا چاہتے ہیں وہ ہمیشہ شکست کھاتے ہیں۔ وہ فطری قوانین کو نہیں بلکہ خود اپنے آپ کو توڑتے ہیں۔ کیا یہ سیدھی سی بات بھی نہیں سمجھ سکتے کہ صحت فطری قوانین کا نام ہے اور بیماری ان قوانین سے انحراف کا نام ہے۔ حدیث پاک میں آیا ہے۔ مسلمان ایک آنت اور کافر سات آنتیں بھرتا ہے (حاشیہ السندی علی سنن ابن ماجہ 2/301 نیل الاوطار 3/56 7/56 عمدة القاری شرح صحیح البخاری 8/220) عل

امہ قسطلانی نے شہوت و حرص کی 17 اقسام تحریر کی ہیں وہ لکھتے ہیں قرطبی فرماتے ہیں شہوات کی سات اقسام ہیں۔ شہوت طعام۔ شہوت طبع۔ شہوت نفس۔ شہوت آنکھ۔ شہوت منہ۔ شہوت کان۔ شہوت ناک۔ شہوت بھوک (شرح القسطلانی ارشاد الساری باب المؤمن یاکل فی مئی 8/220)

عمر کے لحاظ سے غذائی تقسیم

بچپن۔

یہ زمانہ پیدائش سے لیکر تقریباً 25 سال تک رہتا ہے اس میں انسان کی قوت نمو اعلیٰ انداز میں کام کرتی ہے، اس عمر میں انسانی مزاج اعصابی غدی (ترگرم) ہوتا ہے اسی مزاج کی غذائیں بہترین انتخاب ہوتی ہیں مثلاً دودھ حلہ۔ سویاں۔ چھوٹا گوشت۔ سبزیاں۔ میوہ جات۔ پھل وغیرہ۔

جوانی۔

جوانوں کا مزاج غدی ہوتا ہے اس زمانہ میں انسان گرم تر یا گرم خشک غذائیں اور خوراکیں کام میں لانی چاہئیں مثلاً انڈہ۔ خشک میوے۔ گھی وغیرہ۔ بوڑھا پیا۔

عمر رفتہ کے ساتھ ساتھ انسانی مزاج و تحریک بھی بدلتی رہتی ہیں۔ جوانی کے بعد بوڑھا پے میں انسان کا مزاج خشک گرم ہوتا ہے اس زمانہ میں اسی قسم کی غذائیں یعنی سرد خشک۔ یا خشک گرم اغذیہ و اشیاء کی زیادہ رورت ہوتی ہے، ان میں ان انڈے، گوشت۔ میوہ جات کریلے۔ سیب قبوہ چنے وغیرہ۔

بھوک لگنے پر غذا کھانے کے فوائد۔

جس طرح بھوک لگنے پر کھانا پینا ضروری ہے اسی طرح بلا ضرورت و بھوک کے کھانا سے رکنا ضروری ہے کیونکہ بھوک تو جسم کے لئے غذا کی طلب کا نام ہے اگر طلب ہی نہ ہوگی تو غذا فائدہ کے بجائے نقصان دے گی، ایسی غذا خون کے بجائے خمیر بنے گی جس سے زندگی اجیرن بن جائے گی۔ بھوک

پر کھانا کھایا جائے تو اس کے بہت سے مفید پہلو سامنے آتے ہیں
(1) شدید بھوک اگر تین دن بھی نہ لگے تو کوئی غذا مت کھاؤ عادتاً پھل یا
قہوہ وغیرہ پر انحصار کرو

(2) شدید بھوک سے معدہ و انتڑیوں میں پڑا ہوا خمیر جل جاتا ہے جس سے
ہر قسم کے امراض جسم و خون سے بھاگ جاتے ہیں

(3) شدید بھوک سے دوران کون تیز ہو کر پورے جسم میں گھومتا ہے جس
سے ہر قسم کے نقصان دہ ذرات خارج از جسم ہو جاتے ہیں۔

(4) شدید بھوک میں کھائی ہوئی غذا ہضم ہو کر خون بن جاتی ہے۔ اور بغیر
بھوک کے کھائی ہوئی غذا خمیر بن کر وبال جان ہو جاتی ہے

(5) شدید بھوک پر کھانے سے مرض سے نجات کا آسان ذریعہ ہے۔

(6) مشاہدہ ہے اگر شدید بھوک پر کھانا تناول کیا جائے تو ہٹیلے قسم کے
امراض بے جلد رخصت ہو جاتے ہیں

(7) طبیب و معالج پر لازم ہے کہ تشخیص کے بعد تجویز غذا کرے کہ مریض
کو قسم کی غذا کی ضرورت ہے۔ دیکھنا یہ ہے کہ مریض کے لئے کونسی غذا
مفید رہے گی نمکین چرپری۔ ترش و شیریں غذا میں سے کس قسم کی غذا کی
ضرورت ہے ہر شخص اپنے مزاج کی خوراک کھانا پسند کرتا ہے۔ تشخیص کے
بعد معالج مریض کے لئے ایسی غذا تجویز کرے جس سے فائدہ بھی اور
مریض کی تسکین بھی ہو۔

مقدار غذا کا اندازہ

غذائی مقدار کا اندازہ وہ ہے جس قدر ایک وقت میں غذا کھائی جاتی ہے۔ ہر
انسان کی اپنی الگ سے مقدار خوراک ہوتی ہے اگر ایک بالغ آدمی چار
روٹیاں یا تین بھری پلیٹیں کھاتا ہے تو اس کی یہی خوراک ہے جب تک
اسے ان سب کی طلب نہ ہو اس وقت تک اسے کھانے کی طرف ہاتھ نہیں
بڑھانا چاہئے۔ اس کھانے کے بعد اگلے کھانے تک اتنا وقفہ ہونا لازم ہے
جس میں پہلی غذا آسانی سے ہضم کے تمام مراحل طے کر چکے اگر اس سے
پہلے کھانا کھایا گیا تو سمجھو اپنی صحت کے ساتھ دغا کیا گیا انسان کسی بھی چیز
پر سمجھوتہ کر لے مگر صحت پر کسی طرح کا سمجھوتہ نہ کرے۔

غذائی اصول

کوشش کی جائے کہ غذا سے دفیہ امراض کیا جائے کیونکہ غذا کی کمی بیشی ہی
سبب مرض ہوئی ہے اچھا خون اچھی غذا سے بنتا ہے ادویات تو صرف خون
میں کیفیات پیدا کر کے خارج ہو جاتی ہیں۔۔

(2) خون پیدا کرنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ خون کے اندر کو خلط کم ہوئی
ہے اسے پورا کر دیا جائے جو عنصر کم ہو اس کی کمی کو پورا کرنے کا طریقہ
اختیار کیا جائے اور یہی طریقہ علاج فطرت کے قریب ترین ہے۔

(3) خون پیدا کرنے کے لئے اغذیہ و ادویہ کے استعمال سے پہلے ضروری
ہے کہ پیٹ کا خمیر ختم کر لیا جائے کیونکہ خمیر کی موجودگی میں دوا یا غذا کا اثر
بہت معمولی ہوتا ہے جو بھی پیٹ میں ڈالا جائے اسے خمیر میں تبدیل کر دیا

جاتا ہے۔ اس سے دوا و غذا کا مفید پہلو ضائع ہو کر خون بننے کے بجائے خمیر میں اضافہ ہوتا ہے۔

(4) خمیر ختم کرنے کا آسان انداز بھوک پیدا کرنا ہے کیونکہ شدید بھوک ہی انسان کو غذا کی طلب اور اس کا احساس دلاتی ہے۔ اس کی تین صورتیں ہوتی ہیں۔ معدہ غذا ہضم کرنے کے لئے نہ صرف خالی ہو بلکہ آئیندہ ہضم کے لئے بھی تیار ہو، شدید بھوک میں جگر صفرا و حرارت پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے جس سے خون گرم ہو کر تمام جسم کو گرما دیتا ہے جس سے کھانے کی لذت کا احساس ہوتا ہے بس یہی خمیر ختم کرنے کی تعریف ہے۔

(5) شدید بھوک پیدا کرنے کے لئے مریض کو تاکید کریں یعنی جب کھانا کھائے تو اس وقت شدید بھوک کا ہونا ضروری ہے اگر ایسی کیفیت نہیں تو انتظار کریں جب یہ کیفیت محسوس ہونے لگے تو کھانا کھائیں یہ کھانا آپ کی صحت کا ضامن ہوگا۔ اگر عادیاً وقت سے پہلے کھانے کو جی کرے تو قہوہ یا پھل وغیرہ پر گزارہ کریں۔

(6) تندرست انسان کی غذا کم از کم چھ گھنٹے میں ہضم ہوتی ہے اگر اس سے پہلے بھوک محسوس ہو تو چاہئے مکھن اور گھی کا استعمال کریا جائے۔ لیکن جب غذا کھائیں تو پوری کھائیں کیونکہ تھوڑی غذا سے بھی خمیر بننے کا اندیشہ ہر وقت موجود رہتا ہے۔

(7) شدید بھوک میں جسم ہلکا گرم ہوتا ہے لذت و سرور کے جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر پیٹ گیس و تبخیر ہو تو غذا نہیں لینی چاہئے ایسے میں شور بہ

یا پھلوں کا جوس کام میں لانا چاہئے خیال رہے غذا تازہ و خوشبودار ہونی چاہئے متغفن بدبودار غذا انسان کے لئے نقصان دہ ہے (8) ہر قسم کی منشیات جسم و خون میں خمیر پیدا کرتی ہیں جس سے ضعف ہاضمہ پیدا ہو کر جسم میں رفتہ رفتہ ایک قسم کا زہر پیدا کر دیتی ہیں جو صعب قسم کے امراض کا پیش خمیمہ بنتی ہے۔

کیا غذا ثقیل یا زود ہضم ہوتی ہے؟

طبيب و معالجین مریضوں کے لئے غذاؤں کے بارے میں رائے دیتے دکھائی دیتے ہیں کہ جناب مریض کو زود ہضم غذا دی جائے۔ ثقیل و بھاری غذا سے پرہیز کیا جائے۔ لیکن کیا مریض کے لئے زود ہضمی یا ثقیل غذا کا تصور نہیں ہے۔ یاد رکھئے جو غذا مریض کے مزاج اور مرض کے مطابق ہوگی وہی اعلیٰ غذا ہوگی مریضوں کو عمومی طور پر ڈبل روٹی۔ دلیا۔ سوچی کا حلہ وغیرہ بتائے جاتے ہیں جب کہ حقیقت میں یہ غدی امراض میں تو مفید ثابت ہو گئے لیکن بلغمی امراض بخار۔ نزہ زکام۔ وغیرہ میں یہی نرم غذا وبال جان بن جائے گی۔ مریض کے لئے احتیاط کے ساتھ ایسی غذا تجویز کی جائے جو اسے فائدہ دے وہ چاہئے اچار۔ دہی بھلے۔ گھٹی اشیاء۔ تلی ہوئی چیزیں ہیں کیوں نہ ہوں۔۔۔

ایک اہم بات

ابن القیم لکھتے ہیں: سچی بات تو یہ ہے کہ غذا بھی دوا ہی کی طرح کی چیز ہے اسی وجہ سے وہ قومیں اور برادریاں جو اپنی غذا میں مفردات کا استعمال

کرتی ہیں اور طرح طرح کی متنوع غذا سے پرہیز کرتی ہیں انہیں بیماری بھی بہت کم ہوتی ہے اور ان کا علاج بھی مفردات ہی سے اچھے انداز میں کیا جاسکتا ہے۔ شہری لوگ جن میں مرکب و متنوع غذاؤں کا چلن ہوتا ہے وہ علاج کے لئے بھی مرکبات کے متلاشی ہوتے ہیں کیونکہ ان کے امراض بھی اسی نوعیت کے ہوتے ہیں "ذاد المعاد فصل 3 طریقہ علاج کے بیان میں 1/9)

ہضم کتنے قسم ہے ہوتے ہیں؟

جسم انسانی میں غذا کو جزوے بدن ہونے کے لئے کتنے ہضم سے گزرنا پڑتا ہے؟ عمومی طور پر چار قسم کے ہضم سے

(1) ہضم معدی و امعائی۔ ان کا فضلہ براز ہے

(2) ہضم کبدی۔ اس کا فضلہ پیشاب ہے

(3) ہضم عروقی۔ اس کا فضلہ پسینہ ہے

(4) ہم عضوی اس کا فضلہ منہ ہے۔ غذا پہلے پہل معدہ و امعا میں پکتی ہے اس کا لطیف حصہ عروق ماساریکا کے ذریعہ جگر و کبد میں چلا جاتا ہے بقیہ مواد فضلہ کی صورت میں پاخانہ کے راستے باہر نکل آتا ہے۔ لطیف حصہ جگر میں پہنچ کر پھر پکتا ہے اس کا بہتر حصہ عروق میں چلا جاتا ہے اس کا بچا ہوا حصہ پیشاب کہلاتا ہے یہاں غذا میں کیمیائی تبدیلیاں ہوتی ہیں اس کے بعد اس کا لطیف حصہ اعضا میں چلا جاتا ہے اور فضلہ پسینہ کی صورت میں باہر نکل آتا ہے سب سے آخر میں جو حصہ اعضا میں پہنچتا ہے وہ منی بنتا ہے یہی حصہ انسانی نسل کی بڑھتوری کا حصہ بنتا ہے۔

انسانی جسم کو کس طرح کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے؟

تخلیق کائنات میں انسان کو اعلیٰ و برتر مقام و مرتبہ حاصل ہے اس کی غذا بھی اعلیٰ و افضل بنائی گئی ہے البتہ جو اشیاء اس کے جسمانی و اخلاقی حصے کو نقصان دینے والی ہوں انہیں منع کر دیا گیا ہے۔ انسان کی سب سے پہلی غذا دودھ ہے جو کہ حیوانی غذا ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ انسان بڑا ہو کر دودھ کے ساتھ گوشت بھی کھانے لگتا ہے یہ بھی حیوانی غذا ہے کیونکہ دودھ و گوشت میں تمام لوازمات پائے جاتے ہیں جو اس کی صحت کو برقرار رکھنے میں کام آئیں۔ لیکن دودھ و گوشت محدود پیمانے پر میسر آسکتے ہیں اس لئے بھوک مٹانے کی خاطر پھلوں اور میوہ جات کی طرف بھی ہاتھ بڑھاتا ہے کیونکہ ان کے اندر ہضم کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے اور نمکیات کی کثرت انسان کی ضروریات کو پورا کرتی ہیں یہ چیزیں خون کے قوام کو اعتدال پر رکھنے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہیں۔ اس کے بعد اناجوں، تیلوں، سبزیوں، چاولوں وغیرہ کا درجہ ہے۔ ضرورت کے مطابق تنہا یا ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر استعمال کئے جاتے ہیں مختلف ترکیبات سے ان کے ذائقے اور غذا ضروریات کے مطابق ڈھالا جاتا ہے۔

غذا کی پکائی کیسی ہونی چاہئے؟

غذا کو اس قدر پکانا چاہئے کہ توڑنے پر وہ ہاتھوں میں بکھر جائے یا آٹے کی مانند ہو جائے وٹامن جلنے کا جو تصور پایا جاتا ہے اس کا خیال مت کریں کہیں وٹامن کے چکر میں اپنے معدہ پر اس قدر بوجھ ڈال دیں کہ وہ بے

چارا چیخ و پکار کرنے لگے کیونکہ جو غذا لطافت اختیار نہیں کرے گی وہ جزوے بدن کیسے بنے گی؟

مقویات کا استعمال

عصر حاضر میں ایک وباء مقویات کی صورت میں چل نکلی ہے جسے دیکھو مقویات کا دیوانہ ہے مقوی دوا ہے کیا؟ مقوی دوا دراصل ایسی دوا ہے جو کسی کمزور عضو کو طاقت دیکر اس میں اعتدال پیدا کرے کمزور عضو اس سے خوراک لیکر اپنی کمزوری کو پورا کرے گا اور طاقتور بن جائے گا لیکن اگر ایسی صورت نہ ہوئی تو یہی مقوی دوا وبال جان بن جائے گی مقوی ایسی چیز کو کہتے ہیں جو کسی ایک خاص عضوی تحریک پیدا کرے کمزور عضو اس سے اپنی غذا حاصل کر کے آہستہ آہستہ اعتدال پکڑے مثلاً گی دودھ مانی ہوئی مقویات ہیں لیکن ایک آدمی گھی یا داوہ ہضم نہیں کر سکتا یا کم مقدار میں ہضم کرتا ہے اگر وہ انہیں زیادہ مقدار میں کھائے تو اس کا جو حشر ہوگا کسی سے پوشیدہ نہیں یہی حال سیب، انار، بادام، اخروٹ چلغوزے، مونگ پھلی وغیرہ ہے۔

یاد رکھئے

ہر مقوی غذا بدن کو طاقت نہیں دیتی بلکہ مزاج کی غذا کھائی جائے گی اسی مفرد عضو کو طاقت دے گی مثلاً جو اغذیہ و ادویہ دماغ و اعصاب کو قوت دیں گی ان کا مزاج تر گرم سے تر سرد ہوگا ان سے دماغی قوتیں بیدار ہوں گی یعنی ہر قسم کے احساسات کی میں دور ہو جائے گی جس میں عضو کا بے حس ہونا، کسی چیز کا ذائقہ محسوس نہ ہونا کسی بات کا ذہن میں نہ بیٹھ سکرنا، بہت جلد

بھول جانا نظر کا کمزور ہونا، اونچا سننا وغیرہ اسی طرح جو اغذیہ دل و عضلات کے فعل کو طاقت دیں ان کے لئے مقوی ہوں گی ان کے استعمال سے ہر قسم کی حرکات درست ہوں گی مثلاً چلنے میں دشواری۔ تھکاوٹ کا ہو جانا۔ لڑکھڑا کر چلنا کسی چیز کا آسانی سے نہ چبا سکرنا باتیں کرتے ہوئے سانس چڑھ جانا لیٹ کر اٹھنے میں دشواری محسوس ہونا جیسے کسی نے پیٹا ہو، دل ڈوبنا وغیرہ۔ بالکل یہی صورت غدی اغذیہ کی ہے ان کے استعمال سے فعل ہضم کا ہر نقص دور ہو جاتا ہے جیسے بھوک نہ لگنا۔ ہضم کا نہ ہونا۔ قبض شدید، پیشاب کا بند ہونا کھانے کے بعد فوراً پاخانہ آ جانا کھانے کے بعد پیٹ درد۔ گڑ گڑا ہٹ ہونا یا اچھار آ جانا وغیرہ یا غذا تجویز کرنے سے پہلے مزاج کی طرف توجہ دینی ضروری ہے تاکہ تجویز خوراک میں غلطی نہ ہو جو لوگ غذا کے بارہ میں سمجھ بوجھ پیدا کر لیں گے انہیں صحت کی طرف سے بے فکری پیدا ہو جائے گی۔

روزانہ استعمال ہونے والی اغذیہ کے افعال و اثرات انڈہ

طاقت کے لحاظ سے انڈہ ایک کثیر الاستعمال چیز ہے، کچا پکا ہر طرح کھایا جاتا ہے۔ افعال و اثرات میں غدی عضلاتی ہے، خلط صفرا پیدا کر کے جمع کرتا ہے حرارت عزیزی پیدائش کرتا ہے، تمام سرد امراض و علامات کے لئے بہترین چیز ہے۔ جریان، ضعف، باہ، شوگر۔ کثرت بول، نمونیہ۔ سرسام۔ کھانسی دمہ جسمانی کمزوری۔ فالج لقوی وغیرہ میں بے حد مفید ہے باہ کے لئے بلا ہوا انڈہ مفید ہے اگر اس کے علاوہ میں مغزیات کا استعمال کیا جائے مغز بادام ملا کر کھایا جائے تو باہ کو حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ انڈے کی زردی

عضلاتی غدی ہے اور سفیدی اعصابی عضلاتی ہے یہ ہڈیوں کی تعمیر میں خصوصیت سے نافع ہے ان کی تعمیر کرتی ہے۔

انڈے کی سفیدی پانی میں حل کر کے ایسے مریضوں کو پلاتے ہیں جن میں پانی کی کمی ہوگئی ہو ایسے بچوں کے اکسیر ہے جو دستوں کی وجہ سے نڈھال ہو چکے ہوں پانی کی کمی سے ان کی آنکھیں بیٹھ چکی ہوں ایک انڈے کی سفیدی ایک کپ پانی میں خوب پھینٹ لیں تھوڑا تھوڑا بیمار کو پلائیں اللہ شفاء دینے والا ہے۔

انڈہ میں پھینٹا ہوا پانی، اسے البیومن واٹر بھی کہتے ہیں۔ دو عدد انڈوں کی سفیدی لیکر آدھا کلو پانی میں ڈال کر خوب پھینٹ لیں حسب ذائقہ شکریا نمک ملا کر پلائیں۔ عضلاتی اعصابی ہے۔ فوائد یہ مرکب زیادہ تر بچوں کو کمزور ہو جائیں کوئی غذا ہضم نہ ہو رہی ہو اور صحت ی طرف سے فکر مندی ہو یہ پلائیں یا پیچ سے دیں بچہ اسی وقت آنکھ کھول دے گا جوان یا بڑے آدمی کو یہی سفیدی نیم برشٹ کھلائیں جلد ہضم ہو جائے گی۔

انڈہ کے بارہ میں اہم نکتہ

انڈہ کو بہت زیادہ تپش پر پکایا جائے تو سخت ہو جاتا ہے اور اگر نرم آگ پر پکایا جائے تو اس کی سفیدی و زردی نرم رہتے ہیں۔ اگر انڈہ نیم پختہ کھانا ہو تو پانچ چھ منٹ تک 85°C درجہ حرارت تک کافی ہے۔ انڈے کو ابابل کر فوراً ٹھنڈے پانی میں ڈالیں اس عمل سے دو فائدے ہونگے ایک چھلکا آسانی سے اتر جائے گا۔ دوسری سیاہی مائل تہ انڈے کی زردی پر نہیں

جمتی۔ یہ مرکب فیرس سلفائیڈ (ferrous sulphide) ہوتا ہے بہت زیادہ حرارت کی وجہ سے انڈے کی زردی میں سے لوہا اور انڈے کی سفیدی سے سلفر مل کر جو مرکب بنتا ہے، آئرن سلفائیڈ یا فیرس سلفائیڈ بناتے ہیں۔ کچے انڈے میں ترشی کی کیفیت ہوتی ہے جو پکانے پر اساسی صورت اختیار کر لیتی ہے اور اساسی حالت میں فیرس سلفائیڈ بڑی آسانی سے بن جاتا ہے، انڈہ ٹھنڈے پانی میں ڈالنے سے ہائیڈروجن سلفائیڈ گیس باہر کی طرف منتشر ہو جاتی ہے اور ٹھنڈا کرنے سے دباؤ کم ہو جاتا ہے، یہ گیس زردی کے لوہے کی حدود سے باہر ہوتی ہے اس سے مل کر یہ مرکب بننے کے کم امکانات رہ جاتے ہیں (غذا اور غذایت صفحہ 155 از متین فاطمہ)

انڈوں کا حلوہ

عضلاتی کمزوری کے لئے کچھ لوگوں کے ہاتھ پاؤں کمزور ہوتے ہیں۔ ناگوں میں جان نہیں رہتی بچے پولیوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ سب علامات اعصابی تحریک کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ علاج کے لئے غدی عضلاتی سے عضلاتی غدی غذا و دوا دیں۔ منجملہ ان میں سے حلوہ بیضہ مرغ۔ بھی مفید اثرات کا حامل ہے نسخہ یہ ہے ہوا لثانی۔ انڈے دیسی 16 عدد۔ دیسی گھی 1 کلو۔ بیسن آدھ کلو۔ تینوں کو برتن میں ڈال کر پندرہ منٹ تک آگ پر پکائیں۔ جب گھی تیرنے لگے تو تیار ہے۔ عضلاتی غدی ہے، 50 تا 75 گرام تک ناشتہ میں دیں۔ محرک عضلات مقوی غد۔ اعلی مولد حرارت عزیزی ہے گوشت پیدا کرتا ہے کمزور عضلات والوں کے لئے نعمت سے کم نہیں۔ پولیو کے مریضوں

کے لئے آب حیات ہے۔ بڑی عمر والوں کے لئے مقوی باہ ہے۔ شوگر والوں کے لئے اعلیٰ چیز ہے ان کی خفیہ قوتوں کو بیدار کرتا ہے۔

آئس کریم

اعصابی عضلاتی ہے۔ جسمانی حرارت کو کم کر کے صفرا و حدت جسمانی کو مٹاتی ہے مفرح قلب ہے زیادہ کھانے سے نزلہ زکام وغیرہ پیدا ہو سکتے ہیں بچوں کی من پسند چیز ہے عمومی طور پر جس پھل کا بھی فلیور ڈالا جائے اسی مزاج کی سمجھنا چاہئے۔

گھر میں آئس کریم بنانے کا آسان طریقہ۔ بغیر آئس کریم مشین کے اس کے دو قسم کے اجزاء ہونگے۔

1- بنیادی اجزاء

1- بالائی چاہے بازار سے اس کا پیک لے لیں بس کوالٹی پر نظر رکھیں کہ اچھی ہو تقریباً 250 ملی لٹر

2- گاڑھا دودھ (کنڈنڈ ملک) اگر یہ بھی بازار سے اس کا ڈبہ لے لیں تو بہتر ہے۔ تقریباً 250 ملی لٹر 3- اگر تو کنڈنڈ ملک میں پہلے سے چینی ہے تو اس کی ضرورت نہیں ورنہ حسب ذائقہ

بالائی کو بلینڈر میں ڈال کر تقریباً 3 سے 4 منٹ تک بلینڈ کریں تو یہ پھول جائے گی یعنی وہپ ہو جائے گی۔ اس کے بعد اس میں کنڈنڈ ملک (اور چینی صورتحال کے مطابق) ڈال کر پھر سے بلینڈر چلا لیں 2 یا 3 منٹ کے لئے۔

اس کے بعد مندرجہ ذیل پر غور کریں
2- آپ کی پسند کے مطابق اجزاء

اب آپ چاہیں تو ونیلا کی خوشبو، اور کوکو پاؤڈر یا کیلا یا سیب یا آم وغیرہ ڈال سکتے ہیں یا کچھ اور بھی اپنی پسند کے مطابق اسے بھی بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کریں 2 یا 3 منٹ کے لئے اور نکال کر اسے فریزر میں جمنے کے لئے رکھ دیں۔ فریز ہو کر آئس کریم تیار ہے

آش جو

مشہور زود ہضم ہلکی غذا ہے جو کوپانی میں پکاتے ہیں جو گاڑھا پانی تیار ہوتا ہے آش جو کہلاتا ہے مزاج کے لحاظ سے سرد تر ہے خون و صفرا کی بڑھی ہوئی حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے، جگر و معدہ کی حرارت کو کم کر کے بخاروں میں نفع دیتا ہے کھانسی اور گرم دردوں میں نہایت مناسب غذا ہے، مریضان سل، دق کے لئے اعلیٰ غذا ہے اسہال سے ہونے والی پانی و غذا کی کمی کو رفع کرتا ہے۔ ہلکی و سبک آسانی سے جزو بدن ہونے والی خوراک ہے۔

بالائی

دودھ کے اوپر جمنے والی پپڑی یا جھلی (دودھ کی چکنائی جو سطح پر جم جاتی ہے) ملائی کہلاتی ہے۔ اعصابی غدی ہے۔ بے حد مسمن بدن گرمی خشکی سے پیدا شدہ امراض کے لئے مفید ہے عضلاتی ہر علامت کے لئے مفید ہے۔ روغنی اجزاء وٹامن A پایا جاتا ہے۔ جسم کے رگ و پٹھوں کو طاقت دیتی ہے۔ خون میں صالح رطوبات میں اضافہ کرتا ہے۔

اراروٹ

ایک تولہ اراروٹ کو چھٹانک دودھ میں ابال کر لئی سی بنا لیں۔ کمزور ناتواں مریضوں کو جنہیں دلیا۔ روٹی وغیرہ ہضم نہ ہو رہی ہو دینے سے فائدہ محسوس ہوتا ہے۔

اسی کا قہوہ

5 تولہ اسی کو ایک سیر گرم پانی میں 10، 15 منٹ ڈھانپ کر رکھ دیں اس کے بعد چھان کر حسب ذائقہ میٹھا کر کے پی لیں۔ سینہ کی جلن۔ جلن دار کھانسی۔ پیشاب کی جلن پیچس وغیرہ میں بے ضرر و مقوی ہے۔ کھانسی کا علاج (بلغھی کھانسی) اسی کو پیس کر دو گنا شہد ملا کر کھائیں بلغھی کھانسی کے لئے مفید ہے۔ سانس کی تکلیف اس وقت ہوتی ہے جب پھیپھڑے یا پھیپھڑوں کی جھلی متورم ہو جائے یا سانس کی نالی میں بلغم جما ہوا ہو یا پھر دل کی دھڑکن کی زیادتی کی وجہ سے سانس کی تکلیف ہوتی ہے

آب دہی

پیچس کے مریضوں جن کے پاخانہ میں آؤں آئے اور خون کی آمیزش ہو دینا بہت مفید ہے نہایت اعلیٰ درجہ کا غذائی علاج ہے۔

باہر کسی جگہ رکھنے سے اگر دہی کھٹا ہو جائے تو اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، اس طرح دہی برتن میں نیچے کی طرف بیٹھ جائے گی اور پانی اوپر رہ جائے گا، پانی کو آرام آرام سے نکال لیں اور پھر دہی میں تھوڑا سا دودھ ڈال کر دوبارہ سے فریزر میں 10 منٹ

کے لئے رکھ دیں۔ اس طرح سے یہ کھٹا دہی 25 منٹ میں میٹھا ہو جائے گا □
دہی کی تاریخ

دریافتوں اور ایجادات کی کہانیاں

دہی کو عربی میں ”لبن“ فارسی میں ”ماست“ اور انگریزی میں یوگرٹ کہتے ہیں صدیوں سے یہ انسانی خوراک کا حصہ رہا ہے۔ زمانہ قبل از تاریخ کا انسان بھی گائے، بکری، بھینس، اونٹ اور بھیڑ کے دودھ کو بطور غذا استعمال کیا کرتا تھا۔ ان کے مویشیوں کے دودھ کی مقدار کم ہوتی تھی اس لیے وہ اسے جانوروں کی کھالوں یا کھردرے مٹی کے برتنوں میں جمع کر لیتے تھے تاکہ بہ وقت ضرورت آسانی سے استعمال میں آجائے۔

شروع شروع میں اسے جانوروں سے حاصل کرنے کے بعد اسی طرح کچی حالت میں رکھنے کی کوشش کی گئی لیکن کچے دودھ کو محفوظ حالت میں رکھنا، وہ بھی اس طرح کہ اس کی غذائیت بھی برقرار رہے ناممکن سی بات ثابت ہوئی۔ اس مسئلے کا حل اتفاقی طور پر دریافت ہو گیا۔ کہا جاتا ہے کہ جنوب مغربی ایشیا کے وسیع علاقوں میں سفر کرنے والے ”نوماڈ“ قبیلے والے دودھ کی شکل میں اپنی رسد کو بھیڑ کی کھال سے بنے ہوئے تھیلے میں رکھا کرتے اور اسے اپنے جانوروں کی پیٹھ پر باندھ دیا کرتے تھے۔ ایام سفر میں وہ تھیلے مسلسل ہلتے رہتے اس پر سورج کی تپش بھی اپنا اثر دکھاتی رہتی۔ نتیجتاً وہ دودھ خمیر بن کر نیم ٹھوس شکل اختیار کر لیتا۔ وہ اس بات سے ناواقف تھے کہ بھیڑ کی کھال کے اندرونی حصے میں چھپے ہوئے بیکٹریا نے دودھ کو خمیر

کر کے دہی کی شکل دے دی ہے۔

ابتداء میں دودھ کی اس شکل کو بہت کم مقدار میں استعمال کیا جاتا تھا کیوں کہ نواد قبیلے والے اسے زہریلا سمجھتے تھے پھر آہستہ آہستہ تجربے سے یہ بات سامنے آئی کہ دودھ کی یہ نئی شکل مضر صحت نہیں معجزاتی غذا ہے۔ جب اس کی افادیت سامنے آئی تو اسے بنانے کا طریقہ دریافت کیا گیا۔ دودھ کو جمانے کے لیے انہوں نے اس میں تھوڑا سا دہی ملا لیا۔ اس تجربے نے کامیابی عطا کی اور پھر دھیرے دھیرے یہ بات بھی ثابت ہو گئی کہ کھٹا اور خمیر کیا ہوا دودھ تازہ دودھ سے بہت زیادہ فائدے مند ہے۔ یہ نہ صرف زیادہ عرصے تک اچھی حالت میں رہتا ہے بلکہ اس کا ذائقہ بھی مزیدار ہو جاتا ہے۔

بلغاریہ کے لوگوں کی طبعی عمر دیگر ممالک سے زیادہ ہے۔ سائنسدانوں نے مسلسل تجربوں اور تجزیہ کے بعد پتا چلایا کہ اس کی ایک وجہ دہی بھی ہے۔ وہاں کے لوگ دہی کا استعمال بہت زیادہ کرتے ہیں۔

فرانس میں اسے ”حیات جاوداں“ کا نام دیا گیا ہے۔ 1700ء میں فرانس کا کنگ فرسٹ کسی بیماری میں ایسا مبتلا ہوا کہ کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا تھا۔ بادشاہ سوکھ کا کاٹنا ہو گیا تھا۔ نقاہت اس قدر بڑھ گئی تھی کہ وہ بیٹھنے کی قوت بھی کھو چکا تھا۔ اس کے علاج کے لیے مشرق بعید کے ایک معالج کو بلایا گیا۔ اس نے بادشاہ کو صرف دہی کا استعمال کرایا اور کنگ فرسٹ صحت یاب ہو گیا۔

فرانس ہی کے ایک ماہر جراثیم پروفیسر مچسنکو لکھتے ہیں کہ دہی درازی عمر کی چابی ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے بلکہ عمر بھی طویل پاتا ہے۔

Live longer look younger

نامی کتاب میں مصنف نے اسے معجزاتی غذا کہا ہے۔ 1908ء کے نوبل انعام یافتہ ایلی میٹنگلوف وہ پہلا ماہر تھا جس نے برسوں کی تحقیق کے بعد اس کے خواص پر تحقیق کی اور بتایا کہ یہی وہ غذا ہے جو انسان کو طویل عمر گزارنے کے مواقع فراہم کرتی ہے۔

آنتوں کے نظام کے اندر ایک خاص تعداد میں بیکٹیریا پائے جاتے ہیں جنہیں فلورا کہا جاتا ہے۔ دہی فلورا کی پرورش میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ انٹی بائیونک ادویات فلورا کو ختم کر دیتی ہیں اسی لیے بعض ڈاکٹر صاحبان انٹی بائیونک ادویات کے ساتھ دہی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ دہی بیکٹیریا کے انفیکشن کو بھی روکتا ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق دہی میں پروٹین، کیشیم اور وٹامن بی اچھی خاصی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ البتہ آئرن اور وٹامن سی اس میں بالکل نہیں ہوتا۔ گائے کے دودھ کے مقابلے میں بھینس کے دودھ سے بنا ہوا دہی زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔ اس میں چکنائی پروٹین اور دوسرے غذائی اجزاء زیادہ پائے جاتے ہیں۔ دہی کے اوپر جو پانی ہوتا ہے اس میں وٹامن اور منرلز وغیرہ اچھی خاصی مقدار میں موجود ہوتی ہیں کیوں کہ وہ دودھ کا ہی پانی ہوتا

ہے۔ جب دودھ جمتا ہے تو پانی اس کے اوپر آجاتا ہے جسے دہی میں ملا لیا جاتا ہے۔

دہی نہ صرف کھانوں کو لذت بخشتا ہے بلکہ غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔ جسم کی ضروریات کو بھی پورا کرتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی خاصیت یہ ہے کہ یہ نہ صرف بہ آسانی ہضم ہو جاتا ہے بلکہ آنتوں کے نظام پر بھی خوشگوار اثر ڈالتا ہے۔ اسے صحت مند بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس میں چکنائی اور حرارے انتہائی کم مقدار میں ہوتے ہیں۔ ایک کپ دہی کے اندر صرف 120 حرارے (کلوریز) پائے جاتے ہیں۔ اتنی کم مقدار میں کلوریز کے حامل دہی میں ایسے کئی اقسام کے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو انسانی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ مثلاً پروٹین، مکھن، نکلے دودھ سے بنے دہی کے ایک کپ میں 8 گرام پروٹین ہوتی ہے۔ جب کہ خالص دودھ سے بنے دہی کے ایک کپ میں 7 گرام۔ دہی کی اتنی ہی مقدار میں (مکھن، نکلے ہوئے دودھ سے بنائے گئے دہی میں) ایک ملی گرام آئرن، 294 ملی گرام کیلشیم، 270 گرام فاسفورس، 50 ملی گرام پوٹاشیم اور 19 ملی گرام سوڈیم پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن اے (A) 170 انٹرنیشنل یونٹ - وٹامن بی (B) ایک ملی گرام۔ تھیا مین 44 ملی گرام۔ وٹامن بی (ریبوفلاوین) 2 ملی گرام اور وٹامن سی (ایسکوربک ایسڈ) بھی 2 ملی گرام پایا جاتا ہے۔

ڈائٹنگ کرنے اور وزن کرنے والوں کے لیے دہی ایک آئیڈیل خوراک ہے

کیوں کہ اس کے اندر حراروں کی تعداد انتہائی کم ہوتی ہے جس کی مقدار اوپر لکھی جا چکی ہے۔ مندرجہ بالا مقدار میں 13 گرام کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اسی طرح چکنائی کی مقدار بھی بہت کم ہوتی ہے۔ دہی کے ایک کپ میں 4 گرام چکنائی پائی جاتی ہے۔ جب کہ خالص دودھ سے بنے دہی میں یہ مقدار بڑھ کر 8 گرام ہو جاتی ہے۔

دہی میں ایک خاص قسم کے بیکٹیریا پائے جاتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا ایک خاص درجہ حرارت پر رکھے جانے والے دودھ کے اندر بڑی تیزی سے پیدا ہو کر بڑھتے چلے جاتے اور دودھ کو نصف ٹھوس حالت میں لادیتے ہیں جسے دہی کہا جاتا ہے۔ یہ بیکٹیریا بہت بڑی مقدار میں وٹامن بی مہیا کرتے ہیں جو آنتوں کے نظام کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

دودھ کے کھٹا ہوتے ہی لیکٹوز خمیر ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں وہ ایک شفاف مایہ کی شکل اختیار کر لیتا ہے جسے لیکٹک ایسڈ کہتے ہیں۔ یہ نظام ہضم کو قوت فراہم کرنے کے علاوہ غذا کو ہضم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ وزن کم کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ دہی کے بیکٹیریا کی زندگی کا انحصار لیکٹوز پر ہے۔ وہی اسے لیکٹک ایسڈ میں تبدیل کرتی ہیں۔ لیکٹوز کی خاصیت ہے کہ وہ توانائی کی بڑی مقدار فراہم کرنے کے ساتھ آنتوں کی صحت کا بھی ضامن اور درازی عمر کا سبب بنتا ہے

بشکریہ۔ <https://tajassus.pk/node/140>

(سرد خشک مائل بہ اعتدال۔ مقوی قلب ہے اعصابی امراض میں نافع ہے دل کے لئے طاقت دیتا ہے سرد مزاج والے اس سے مستفید ہو سکتے ہیں۔

آلیٹ

(عضلاتی غدی خشک گرم)۔ مولد خون مقوی باہ و بدن ہے حرارت عزیز کی مشتعل کرتا ہے مقوی جگر ہے مشہور غذائی مرکب ہے کولسٹرول والوں کے لئے استعمال منع ہے۔

آلیٹ بنانے کی ترکیب

اجزائے ترکیبی:

انڈا ایک عدد۔ ایک چھوٹی ہری مرچ۔ نمک ایک چمکی۔ سرخ مرچ آدھا چائے کا چمچ۔ ایک ہرا پیاز (عام پیاز بھی ٹھیک ہے)

اگر تھوڑا سا باریک کٹا ہوا ادراک بھی ہو جائے تو مزا دو بالا ہو جائے گا تیاری: فرانگ پین میں کوکنگ آئل گرم کرنے رکھیں اور اس میں پیاز کاٹ کر ڈال دیں۔ ایک کپ میں انڈا توڑ کر ڈالیں۔ اس میں حسب ذائقہ نمک اور مرچ شامل کریں اور اس کے اوپر دو چائے کے چمچ دودھ شامل کریں۔ اس کو اچھی طرح سے پھینٹ لیں اور فرانگ پین میں پیازوں کے اوپر ڈال دیں۔ اسی کے اوپر کٹی ہوئی ہری مرچ اور ادراک، اگر موجود ہو، ڈال دیں۔ دو تین مرتبہ آلیٹ کی سائیڈ پلیٹیں اور دونوں اطراف سے ہلکا براؤن ہونے پر اتار لیں اور امی کے پکائے ہوئے پراٹھے کے ساتھ تناول فرمائیں

پلچی

(ترسرد۔ اعصابی عضلاتی)۔ گرمی میں صفراوی امراض والوں کو نافع ہیں، آلو بخارے کی طرح کے فوائد کا حامل ہے گرمی سے دل گھبرائے تو ایلچی بہترین ساتھی ہے۔ پیشاب کی جلن دور کرتا ہے اسکے بیجوں کو ہرنیوں پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے عارضی طور پر ان کی دکھن دور ہو جاتی ہے۔

ارہر کی دال

(ترگرم) نفخ دور کرتی ہے۔ بیماریوں کے بعد بطور مقوی استعمال کی جاتی ہے کھچڑی میں بھی ارہر کی دال کا ڈالی جاتی ہے۔

اچار لیموں

(عضلاتی اعصابی سرد تر درجہ اول) لیموں کا چار بہترین باضم ہے بھوک کھولتا ہے متلی دور کرتا ہے۔ صفروی قے بند کرتا ہے، لیموں کا اچار ڈالنا بہت آسان ہے۔ کلو لیموں دھو کر کاٹ لیں، انہیں آدھا آدھا نچوڑ لیں اور اسی رس میں لیموں ڈال دیں اس میں 1/4 کلو نمک ڈال دیں ایک ہفتہ اسے دھوپ میں رکھیں اور کبھی کبھی ہلا دیا کریں ایک ہفتہ بعد تیار ہے۔ اگر اس میں سبز مرچ ڈالنا چاہیں تو انہیں درمیان میں لمبائی کے رخ ایک چیرا دے لیں۔

اچار مرچ سبز

(سرد خشک۔ اعصابی عضلاتی) اس کے کھانے سے وٹامن A، C کی کمی پوری جاتی ہے غدد ذائقہ و دل کے افعال کو فعال کرتی ہے السر والوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

گاجر کا اچار

(ترسرد اول اعصابی عضلاتی) ضعف بصارت کے لئے سونف کے کھانا ضعف بصارت کے لئے مفید ہے پیلے یرقان کو نافع ہے، دل کو تسکین کا سبب ہے۔ پیشاب کی رکاوٹ دور کرتا ہے۔ معدہ و جگر مثانہ کے امراض کے لئے خصوصاً نافع ہے۔

لسوڑہ کا اچار

(ترگرم درجہ اول اعصابی غدی) کاسر ریاح، ہاضم و مولد رطوبات، مجلل اورام صفروی خون کی نالیاں صاف کرتا ہے۔ اس میں وٹامن A, C اور گندھک اور فوعلاد کے اجزا پائے جاتے ہیں۔

بھرے لسوڑوں کا اچار کی ترکیب

بھرے ہوئے لسوڑوں کو اچار سبز لسوڑے 5 کلو ثابت کچے آم 2 کلو نمک .. آدھا پیکٹ دادڑ مرچ ایک پاؤ ہلدی .. تین کھانے کے چمچ کلونجی 3 کھانے کے چمچ میتھرے .. ایک پاؤ سونف .. ایک پاؤ ”آپ نمک مرچ حسب ذائقہ بھی ڈال سکتے سرسوں کا تیل 3 کلو یا حسب ضرورت مرتبان .. اچار ڈالنے کے لیے ترکیب :- ایک بڑے پتیلے میں نمک اور ہلدی تھوڑی سی ڈال کر لسوڑے ابال لیں .. ”پانی ابلنا شروع ہو تو لسوڑے ڈالیں“ 5 منٹ تقریباً ابالیں ایسے ابالنا ہے کہ اس کی اوپر سے ٹوپی اتر جائے اور ذرا دبائے پر گٹھلی بھی نکل آئے .. لسوڑے ابل جائیں تو اسے پانی سے نکال کر خشک کر لیں اور ان کے اوپر سے ٹوپی اتار لیں اور

گٹھلیاں نکال لیں اب بلینڈر میں میتھرے اور سونف کو دادڑ کر دیں باریک نہیں پینا ورنہ میتھرے کڑوا ذائقہ دیں گے ... اب کدو کش کی مدد سے آم کدو کش کریں اس میں نمک، مرچ، میتھرے و سونف کا مکچر اور کلونجی شامل کریں ... نمک چیک کر لیں اور مرچ بھی تاکہ اور شامل کیا جاسکے ... اب اس مصالحے کو لسوڑوں میں احتیاط سے بھر لیں ... اب ایک کڑاہی میں تیل ڈالیں اور ایک روٹی کا ٹکڑا ڈالیے ... اور جب روٹی گولڈن ہو جائے تو روٹی نکال لیں اور تیل ٹھنڈا کر لیں .. اب مرتبان میں لسوڑے ڈالیں، باقی بچا وا مصالحہ اگر بچ جائے تو اور تیل شامل کر دیں ... اچار کو روشنی سے بچائیں اور روزانہ لکڑی کے چمچ سے احتیاط سے ہلائیں ... 4 دن بعد لسوڑے تیار ہوں گے ان شاء اللہ تیار کر دیں۔

مولی کا اچار

ترسرد دوم (اعصابی عضلاتی) مولی کثیر الفوائد ہے پیشاب کھول کر لاتی ہے، کاسر ریاح ہاضم لیکن خود نفخ پیدا کرنے والی ہے۔ گردہ مثانہ کی پتھریوں کو توڑ کر نکالنے والی ہے بواسیر کو نافع ہے۔ یرقان اصفر کے لئے اس سے بڑھ پر شاید ہی کوئی چیز مؤثر ہو۔

- اجزاء - 1 سرخ مرچیں دو بڑے چمچ 2 رائی 60 گرام (ایک چھٹانک کے قریب) 3 سرکہ ایک بوتل 4 نمک مرضی کے مطابق 5 یہ تمام مصالحہ ڈالنے کے بعد مرتبان کو ہر روز دھوپ میں رکھ دیا کریں 6 دو ہفتوں میں یہ مزیدار اچار تیار ہو جائے گا اور کبھی خراب نہیں ہوگا

- تیار کرنے کی ترکیب

1 اس اچار کے لیے آپ کو پہلے پانی کو ناپنا ہوگا 2 تقریباً پانچ کلو پانی کسی دیکچے میں ڈالیں 3 پھر اتنی مولیاں چھیل کر گول قتلوں میں کاٹ کر اس پانی میں ڈالیں کہ پانی میں ڈوب جائیں 4 پھر ان مولیوں کو اتنا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے 5 لیکن خیال رکھیے کہ لگنے نہ پائیں 6 اب چولہے سے اتار کر پانی سمیت کسی بڑے صاف مرتبان میں ڈال دیں 7 اس کے بعد ان مولیوں میں یہ مصالحہ ڈال دیں

ڈیلے کا اچار

(گرم خشک درجہ دوم، غدی عضلاتی) خونی بواسیر کے لئے مفید ہے شوگر کے مریضوں کے لئے نافع ہے۔

آم کا اچار تیار کرنا۔

اچار بنانے کا طریقہ۔ ویسے مختلف علاقوں میں لوگوں کے اچار ڈالنے کا طریقہ مختلف ہے۔ مگر میں اپنا طریقہ بتاتا ہوں اس سے اچار 2 سال تک خراب نہیں ہوگا اور زائقہ بے مثال۔ میں 4 کلو آم کے اچار کا بتاتا ہوں پھر اس حساب سے آپ زیادہ ڈال لینا

کٹے ہوئے آم۔ 4 کلو۔ نمک 3/4 کلو۔ سرخ مرچ 75 گرام۔ ہلدی 150 گرام۔ کلونجی 100 گرام۔ میتھے 100 گرام۔ سونف 100 گرام، گرم مسالہ 25 گرام۔ سرسوں کا تیل۔ اتنا ہو کہ یہ اچار مکمل ڈوب جائے۔ ڈیز لیٹر تقریباً۔ آم کو کتلیوں میں کاٹ لیں بیج نکال لیں۔ سائے میں 2 گھنٹے

رکھ دیں۔ سب چیزیں کسی برتن میں ڈال کر تھوڑا سا تیل ڈال دیں۔ پھر تھوڑی دیر سائے میں رہے۔ پھر مرتبان میں ڈال دیں اوپر کپڑا باندھ دیں کمرے میں رکھیں جہاں پنکھا چلتا رہے۔ اچار کی بہت پیاری خشبو آنی شروع ہو جائے گی۔ روز مرتبان کو ایک بار ہلائیں۔ یہ پانی چھوڑنا شروع کر دے گا۔ اسی پانی میں 1 دن ہلاتے رہیں۔ اس طرح ہلائیں کہ سارا اچار بھیک جائے۔ 3 دن بعد اچار میں سرسوں کا تیل پکا کر جب ہلکا سا گرم ہو جس میں انگلی بگو کے جتنی دیر مرضی رکھ سکو ڈال دو۔ ایک بات یاد رکھناں اچار دیسی آم کا سب سے اچھا بتا ہے۔ اور آم میں جالی پڑ چکی ہوئی ہو۔ مطلب آم پیل لگانے کے قابل ہو آپ کا اچار تیار۔

اچار مکس

چوں چوں کا مربہ ہے جو ذائقہ زیادہ محسوس ہو وہی اس کا مزاج ہوگا۔

سبزیوں کا اچار بنانے کی ترکیب

اجزا۔۔۔۔۔ گاجر ایک کلو۔ لیموں ایک کلو۔ ہری مرچیں درمیانی سائز کی ایک کلو، سرسوں کا تیل ڈھائی سے تین لیٹر۔ نمک ایک چوتھائی کپ۔ سونف دو کپ ہلدی دو کھانے کے چمچے۔ کلونجی دو کپ۔ میتھے دو کپ۔ سرکہ ایک چھوٹی بوتل۔ آدھا کپ لال مرچ پاؤڈر یا حسب ذائقہ (کسی بھی مرحلے پر اسٹیل کا چمچہ ہرگز استعمال نہ کریں)

بنانے کی ترکیب

تمام سبزیاں دھو کر خشک کر لیں۔ لیموں کو دو حصوں میں کاٹ لیں مرچوں کو چیرا لگائیں مگر وہ سرے سے جڑی رہیں۔ گاجر کو چھیل کر دو انچ لمبے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

نمک کو دو حصوں میں تقسیم کریں۔ ایک بڑے پیالے میں لیموں اور ہری مرچیں ڈالیں۔ ایک حصہ نمک ڈالیں اور پوری رات میرینیٹ ہونے کے لیے چھوڑ دیں۔

اگلے روز سبزیوں سے نکلنے والے پانی کو احتیاط سے نکال دیں۔ دھیان رہے کہ لیموؤں کا رس پانی کے ساتھ بہہ نہ جائے۔

گاجریں ایک پیالے میں ڈالیں اور اس پر سرکہ ڈال کر ملائیں اور دو تین گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔

تین گھنٹے کے بعد گاجروں کا پانی نکال دیں ایک برتن میں پانی ابا لیں اور اس میں دو منٹ کے لیے گاجریں ڈال کر نکال لیں اور چھلنی میں رکھ دیں تاکہ پانی نکل جائے اور یہ ٹھنڈی ہو جائیں۔ گاجریں بالکل خشک ہوں پانی کا ایک قطرہ اچار میں گیا اور اچار بھی گیا۔

سرسوں کا تیل گرم کریں، اس میں سے تھوڑا سا تیل الگ کر کے اس میں بچا ہوا نمک اور تمام مسالے ڈال دیں تیل اتنا ہو کہ مسالا جڑ جائے۔ باقی کا تیل بعد میں اوپر سے ڈالنے کے کام آئے گا۔

تیل والا مسالا مرچوں میں بھریں باقی بچ جانے والا مسالا ساری سبزیوں کے اوپر لگا دیں۔ اب مرتبان میں تمام سبزیاں گاجر، لیموں اور ہری مرچیں

ڈالیں دستانے چڑھے ہاتھوں سے خوب اچھی طرح ملائیں اور اس کے اوپر باقی بچا ہوا تیل ڈال دیں۔ تیل سبزیوں سے ڈیڑھ دو انچ اوپر ہونا چاہیے یعنی سبزیوں کے اوپر تیل آجائے بعض خواتین کم تیل ڈالتی ہیں کہ بعد میں اوپر آجائے گا۔ اس طرح اچار خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ملل کے کپڑے سے ڈھانپ کر ہوادار جگہ پر رکھیں۔ دو ہفتوں تک دن میں ایک مرتبہ مرتبان کو اچھی طرح ہلا لیں تاکہ سب سبزیوں پر تیل اچھی طرح لگ جائے اب استعمال کریں اچار تیار ہے۔ گیلا چچہ یا اسٹیل کا چچہ بالکل استعمال نہ کریں۔ ڈوئی (کڑی کے چچے) کا استعمال کرنا چاہیے یا اچار نکالنے کے لیے پلاسٹک کا چچہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

نوٹ:

آپ اسی ترکیب سے اچار میں کیریاں، (یا آم) شلجم، مٹر اور پھول گو بھی بھی شامل کر سکتی ہیں۔ مثلاً کیریاں ایک کلو کر لیں لیموں اور مرچیں آدھا آدھا کلو اور باقی سبزیاں ایک کلو کر لیں۔ کیریوں کو دھو کر خشک کر لیں اور کاٹ لیں انہیں لیموں اور ہری مرچوں کے ساتھ ٹریٹ کریں جبکہ شلجم، مٹر اور پھول گو بھی کو گاجروں کے ساتھ بالکل اسی طریقے سے ٹریٹ کریں۔ مسالے سبزیوں کی مقدار کے حساب سے کم اور زیادہ کریں ہم نے تین کلو سبزیوں کا حساب بتایا ہے۔

ترگرم زود ہضم کے اگر اس کی جگہ پرس استعمال کئے جائیں تو اچھا ہے۔

بسکٹ

گرم تر- شوگر کے مریضوں کو منع ہیں مہمان کے سامنے بطور تواضع رکھے جاتے ہیں۔

نمکین بسکٹ تیار کرنا

میدہ ایک کلو- نمک ڈیڑھ تولہ- گھی آدھا کلو- دہی ایک پاؤ کھانڈ ایک چھٹانک- بیکنگ پاؤڈر ایک تولہ- کھانڈ و گھی حل کریں اور بیکنگ پاؤڈر اور نمک دہی میں ملا کر حل کریں اب میدہ گھی دہی ملا کر خوب گوندھیں بوقت ضرورت پانی یا دودھ کے چھینٹے مار سکتے ہیں- گول بسکٹ کاٹ کر تیار کریں۔

خستہ بسکٹ

اجزاء- میدہ ایک سیر- بیکنگ پاؤڈر آدھا تولہ- چینی 3 پاؤ امونیا آدھا تولہ- گھی آدھا کلو دودھ حسب ضرورت- کھانڈ کو گھی میں ملا کر اس قدر گھوٹیں کہ مثل کریم ہو جائے- اس کے بعد اس میں میدہ کو ملائیں اور امونیا اور بیکنگ پاؤڈر کو دودھ میں حل کر کے گوندھ لیں- نرم آگ پر تیار کریں- نہایت نرم بسکٹ تیار ہونگے جو بغیر دانت لگائے ٹوٹ جاتے ہیں بچے اور بوڑھے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

برنی

ترگرم- دیر ہضم، نفخ پیدا کرتی ہے- ضعف معدہ کے مریضوں کو نہیں کھانی چاہئے ہضم نہیں ہوتی پیٹ بوجھل ہوتا ہے- مسمن بدن ہے۔

بگو گوشہ

سرد تر درجہ دوم- دیر ہضم، مسمن بدن- کیلشیم کا خزانہ ہے۔

روٹی

مختلف اجناس کی روٹیوں کی تاثیر بھی مختلف ہوتی ہے عمومی طور پر گندم مکئی، باجرہ، وغیرہ کی روٹیاں کھائی جاتی ہیں لیکن یہاں پر گندم کی روٹی کے افعال و اثرات بیان کئے جا رہے ہیں اعصابی تحریک پیدا کرتی ہے جس سے جسم میں رطوبات بڑھ خون میں بلغمی اثرات میں نمایاں اضافہ ہو جاتا ہے، نزلہ، زکام، شوگر، سلسل بول، دمہ بلغمی- کھانسی وغیرہ پیٹ میں خمیر، ریا ح کی پیدائش، گڑ گڑاہٹ، قے، متلی وغیرہ پیدا ہو سکتی ہیں اگر کسی کو یہ علامات پہلے سے موجود ہوں انہیں گندم کی روٹی بند کر دینی چاہئے۔ ایسے لوگوں کو مکئی باجرہ چنے وغیرہ کی روٹیاں استعمال کرنی چاہئیں تاکہ یہ علامات دم دبا کر بھاگ جائیں

دلیا

مختلف انداز میں دیہاتی لوگ بنا کر کام میں لاتے ہیں اعصابی عضلاتی اثرات کا حامل ہے دماغ میں تحریک جگر میں تسکین قلب میں تسکین کی کیفیت پیدا کرتا ہے- غدی سوزش سے ہونے والی علامات میں بہت مفید ہے مثلاً پیچس- مروڑ- پیشاب کا جل کر آنا عورتوں میں عسر طمث- چکر آنا بے چینی وغیرہ میں بہت مفید ہے- عمومی طور پر لوگ اسے ہلکی غذا زود ہضم خیال کر کے ہر قسم کے مریضوں کے لئے تجویز کرتے ہیں حالانکہ اعصابی امراض کے شکار لوگوں کے لئے اس کا استعمال مضر ہے- یاد رکھئے دلیا شدید

اعصابی تحریک پیدا کرتا ہے حرارت عزیزی کو بجھا کر رکھ دیتا، جس سے انسان بے حد کمزور ہو جاتا ہے۔

چاول

گندم کے بعد سب سے زیادہ استعمال ہونے والی خوردنی جنس ہے۔ اعصابی عضلاتی ہے اسے مختلف طریقوں سے پکا کر کھایا جاتا ہے جس سے اثرات و افعال میں نمایاں فرق آ جاتا ہے انہیں میٹھے پھیکے نمکین ابال کر کھایا جاتا ہے جن لوگوں کو قبض ریاچ اچھا شوگر۔ سلسل بول۔ نزلہ زکام وغیرہ علامات ہوں انہیں چاولوں سے پرہیز کرنا چاہئے چاولوں سے بہت مفید مرکبات تیار کئے جاتے ہیں، اگر اعصابی مریض چاولوں کے لئے ضد کرے تو گرم مصالحہ جات ڈال کر ان کا مزاج بدلا جاسکتا ہے جیسے بڑا گوشت لونگ دارچینی لیموں املی وغیرہ ڈال کر پکائے جانے والے چاول اعصابی مریض کو دئے جاسکتے ہیں۔

کھیر

اعصابی عضلاتی ہے۔ بے حد لذیذ و مقوی ہے غدی تحریک میں بے حد مفید ہے اعصابی تحریک والوں کو نقصان دہ ہے۔

مٹھائیاں

مٹھائیوں کے بارہ میں ذہن میں رہے کہ ان کا بنیادی ڈھانچہ جس چیز سے تیار ہوگا ان کا مزاج بھی وہی ہوگا مثلاً جو مٹھائیاں، بیسن سے تیار ہوں گی ان کا مزاج بھی ایسا ہی ہوگا۔ اس لئے دیکھو اگر کسی چیز کی بناوٹ، میں بیسن ہے تو وہ عضلاتی ہے۔ میدہ ہے تو اعصابی ہے۔

دودھ

بکری۔ گائے۔ بھینس وغیرہ کا اکثر استعمال کیا جاتا ہے مزاج میں ترگرم ہے اعصابی غدی اعصاب میں تحریک جگر میں تحلیل اور عضلات میں تسکین پیدا کرتا ہے عضلاتی و غدی تحریک سے پیدا شدہ سوزش کے لئے بے حد مفید غذا ہے، تپ۔ دق۔ سل۔ پیچس قبض، پیشاب نہ آنا خشکی جسم کے لئے مفید ہے دمہ نزلہ۔ شوگر لو بلڈ پریشر سلسل بول کے لئے نقصان دہ ہے۔

دلیسی گھی

اعصابی غدی ہے۔ عضلاتی و غدی علامات کے لئے بہترین چیز ہے۔ البتہ جگر میں سدے پڑ جائیں اور صفرا کا اخراج بند ہو ایسے میں گھی نقصان دیتا ہے یا جن لوگوں کے ہاتھ پاؤں پر درم آئے انہیں گھی نقصان دیتا ہے۔ اسی طرح بلغمی دمہ کھانسی، شوگر کثرت بول میں دودھ زہر کا درجہ رکھتا ہے۔

ڈالدا

اعصابی عضلاتی۔ کھاتے ہیں جسم سے حرارت کا خاتمہ شروع کر دیتا ہے۔ اس لئے اعصابی امراض و علامات کے شکار لوگ اسے نہ کھائیں۔۔۔

چائے

عضلاتی غدی ہے۔ جسم میں ترشی و تیزابیت کو بڑھاتی ہے۔ بلڈ پریشر والوں کے نقصان دہ ہے۔ اعصابی امراض والوں کے لئے مفید ہے۔۔

پکوڑے۔

غدی عضلاتی۔ پکوڑے کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔ نزلہ و زکام میں مفید ہیں۔

اجزاء۔۔ بریڈ یا نان۔ بیسن۔ پیاز (باریک کٹا)۔ سبز مرچیں/سبز دھنیا۔ اناردانہ ترکیب: اپنی مرضی سے حسب ضرورت بریڈ کے پیس لے لیں اور پھر ایک سلائس کے دو یا چار پیس کاٹ لیں۔ اب چاہیں تو بیسن کا سادہ آمیزہ نمک مرچ مصالحے ڈال کر بنا لیں ورنہ دوسری صورت بیسن میں باریک کٹا پیاز، سبز مرچیں، نمک، سرخ مرچیں، تازہ سبز دھنیا اور اناردانہ حسب ضرورت ڈال کر آمیزہ تیار کر لیں۔ آمیزہ تیار کرنے کے بعد اس میں کٹے ہوئے بریڈ سلائس کو ڈبو کر ڈیپ فرائی کر لیں۔ مزید ارشاد ہی پکوڑے تیار ہیں چٹنی اور کچپ کے ساتھ افطار پر پیش کیجئے اور خوب داد وصول کیجئے۔ بریڈ موجود نا ہونے کی صورت میں نان کے پیس لے کر اس سے بھی شاہی پکوڑے بنائے جاسکتے ہیں۔

ڈبل روٹی۔۔ بسکٹ۔ کیک۔

میدے و سوجی سے بنتے ہیں اعصابی عضلاتی ہیں۔ پیٹ میں خمیر بڑھاتے ہیں پیچس وغیرہ کے لئے مفید ہیں۔۔ تبخیر معدہ۔ بد ہضمی وغیرہ میں مضر ہیں ان کا تسلسل سے استعمال انسان کو اعصابی مریض بنا دیتا ہے۔

عمدہ باقر خانی بنانا۔

اجزاء: میدہ 5 k g چربی عمدہ 3 پاؤ۔ تیل سرسوں یا میٹھا تیل ڈیڑھ پاؤ۔ دودھ 1 پاؤ۔ دہی ایک پاؤ۔ ترکیب ساخت: چربی اور تیل کو اکٹھا ہی گرم کریں

ٹھنڈا کر کے کام میں لائیں۔ میدہ میں نمک ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گوندھتے جائیں اور تہ بہ تہ لگاتے جائیں بیلن سے اچھی طرح بیلیں خیال رہے کہ خمیر زیادہ نرم نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ چربی اور تیل لگا کر بیلتے رہیں اور ساتھ میں دہی کے چھینٹے دیتے رہیں جب بلبے پیدا ہونے لگیں تو دودھ کے چھینٹے دینا شروع کر دیں اور بیلتے وقت تہ بہ تہ کرتے جائیں۔ تیار ہونے پر مادا ڈھک کر رکھ دیں برتن میں چربی ڈال کر گرم کریں جب ہاتھ لگانے کے قابل ہو جائے تو ہاتھ سے خمیر پر لگاتے رہیں اور خمیر کو گوندتے رہیں جتنی زیادہ تہ لگائیں گے اتنا ہی مال بہتر تیار ہوگا۔ اس کے بعد 2 تا 3 تولے کے پیڑے بنالیں اور روٹیاں پکائیں روٹی پر دودھ کا چھینٹا دیں۔ نرم ودھیمی آنچ پر پکائیں۔ سرد موسم میں زیادہ اور گرم میں کم مایا تیار کریں تاکہ خمیر زیادہ نہ ہونے پائے۔ اگر مایا (خمیر) زیادہ تیار ہو جائے تو اسے برف لگا کر رکھیں یا فریج میں ٹھنڈا کریں۔ عمدہ باقر خاناں تیار ہوگی گھریلو طور پر بنائیں یا کاروبار کریں (رہنق صفحہ 370)

سویاں

اعصابی غدی ہیں۔ بھون کر پکانی چاہئیں ورنہ سدے بناتی ہیں۔ غدی نزلہ کے لئے فائدہ دیتی ہیں۔

گنا گنڈھیریاں

اعصابی عضلاتی۔ بندش بول یرقان سوزش بول بھوک نہ لگنا میں اعلیٰ چیز ہے

سالن۔۔ ساگ سبزی، دال وغیرہ

ساگ کئی قسم کے ہوتے ہیں مثلاً چنے کا ساگ۔ میٹھی کا ساگ۔ چولائی وغیرہ ان کی تاثیر بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ چنے اور میٹھی عضلات کو تحریک دیتے ہیں پالک جگر کو تحریک میں لاتی ہے سب سے زیادہ ملین اثرات رکھتی ہے چولائی کا ساگ اعصابی اثرات کا حامل ہے مزاج و تحریک دیکھ کر سالن تجویز کریں۔ جب تک کوئی بوٹی یا درخت پھل نہیں لے آتی اس وقت تک سب سے زیادہ اثرات اس کی کونپلوں میں ہوتے ہیں جب پھل آتے ہیں تو وہی اثرات پھلوں اور دالوں میں منتقل ہو جاتے ہیں کیا دیکھتے نہیں جب پھل آ جاتا ہے تو درخت اپنے پتے جھاڑ دیتا ہے۔

یاد رکھئے ساگ کو بغیر پانی کے پکانا زیادہ اثرات رکھتا ہے۔ جب کچے پھلوں کو استعمال میں لایا جاتا ہے تو اسے سبزی کہا جاتا ہے خشک پھلوں کے بیجوں کو دالیں کہا جاتا ہے دالوں کا مزاج بھی مختلف ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے موسم کے لحاظ سے مختلف ساگ سبزیاں پیدا کی ہیں مثلاً خشک گرم موسم میں جہاں کریلے ٹماٹر بینگن پائے جاتے ہیں وہیں پرکدو ٹینڈے اکثر ملتے ہیں لیکن ان سے کم ساون بھادوں جیسے گرم تر موسم میں جہاں پیٹھا کدو، توری ٹینڈے پائے جاتے ہیں وہاں کریلے بھی ہوتے ہیں لیکن کم مقدار میں۔

پھل

قدرت نے گونا گوں پھلوں سے انسان کو بہرہ مند کیا ہے اور ہر مزاج کے پھل پیدا کئے ہیں پھلوں کی خاص صفت یہ ہوتی ہے کہ ان کے رس بہت جلد ہضم ہو جاتے ہیں اور جزوے بدن بن کر طاقت دیتے ہیں جسم کو موٹا

تازہ بناتے ہیں۔ دیگر اجناس خوردنی کی طرح ہر پھل ہر مزاج کے لئے مفید نہیں ہوا کرتا بلکہ مزاجوں کے لحاظ سے انتخاب ضروری ہے مثلاً انگور کشمش، خربوزے، تربوز، شوگر کے مریض کو ذرا بھی طاقت و فائدہ نہیں دے سکتے۔ جب کہ جامن انار ترش، بیری کے بیر ترش آم نہ صرف شوگر کو نافع ہیں بلکہ مرض کو کنٹرول کر کے آہستہ آہستہ ختم کر دیتے ہیں۔

میوہ جات

میوہ اور پھل میں کوئی خاص فرق نہیں ہے جب پھل خشک ہو جاتا ہے تو میوہ کہلاتا ہے جیسے انگور جب خشک ہو جائے گا تو کشمش کہلائے گا اسی طرح اخروٹ چلغوزے۔ پتہ مونگ پھلی چوہارے کھجور وغیرہ یہ سب ایک دوسرے سے مختلف مزاج رکھتے ہیں۔

مربے

کچھ پھل خشک ہونے کے بعد قابل استعمال نہیں رہتے انہیں شہد یا کھانڈ میں محفوظ کر لیا جاتا ہے جیسے تمہ۔ گاجر۔ ہریڑ آملہ وغیرہ۔ ان پھلوں کے جو مزاج و اثرات ہوتے ہیں وہی ان کے مربوں کے بھی ہوتے ہیں۔ ایک کلیہ ذہن میں رکھئے آپ کسی چیز کے اثرات کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں جو وہی اثرات اس کے نمکیات اس کے مرجہ جات اس کے مرکبات کے بھی ہوں گے۔

مختلف پھلوں کا مربہ تیار کرنا

مرہ جات بھی قدرے خام پھلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ جس پھل کا مرہ بنانا ہو اسے پانی میں ہلکا سا ابالا دیں اس کے بعد مناسب مقدار میں شکر شامل کر کے بیس پچیس منٹ ابالیں جب قوام کی حالت درست ہو جائے تو کسی خشک برتن میں نکال کر محفوظ کر لیں نمی والے برتن میں ڈالنے سے پھپھوندی لگنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اگر خشک یا چھلکے والے پھلوں کا مرہ بنانا ہو تو ان میں پانی ڈال کر کچھ دیر ابال کر نرم کر لیں۔ اور شکر ملا کر قوام درست کر لیں۔ کچھ لوگ شیرہ پہلے تیار کرتے ہیں بعد میں پھل ڈالتے ہیں۔ آئنج دیتے وقت خیال رہے کہ آئنج ہلکی ہو تیز آئنج میں رنگت وغیرہ خراب نہیں ہوتی۔ اگر بنانے میں کوتاہی ہو جائے تو بنی ہوئی چیز میں تھکیدی عمل شروع ہو جاتا ہے جو اس کے مزہ و ذائقہ کو خراب کر دیتا ہے۔ البتہ ترشی کسی بھی چیز کو خراب ہونے سے دیر تک محفوظ رکھتی ہے۔ ایک بات کا خیال رہے آئنج ایک جیسی ہونی چاہئے کبھی کم کبھی زیادہ سینک دینے سے کچھ جڑوے ہلاک ہونے سے بچ جاتے ہیں اگر سینک یکساں ہو تو جراثیم مقابلہ نہ کرتے ہوئے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

لیموں کی سکنجبین

لیموں کو پانی میں نچوڑ کر چینی ملا کر پیاس بجھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے عضلاتی اعصابی ہے۔ دل ڈوبا۔ شدید پیاس ہو سادہ پانی ہضم نہ ہو رہا ہو میں آبجیات سے کم نہیں ہے۔ دیہاتی لوگ بڑے شوق سے بنا کر پیتے ہیں۔

دودھ انڈہ

گرم دودھ میں انڈہ پھینٹ لیں حسب ذوق میٹھا کر کے پلائیں عضلاتی غدی ہے۔ مقوی ہے جن مریضوں کو غذا ہضم نہ ہوتی ہو انہیں دیں ہضم ہوگا۔ وجود میں حرارت عزیز پییدا ہو کر صحت بحال ہو جائے گی۔

دودھ سوڈا

اعصابی غدی ہے۔ گرمیوں میں لوگ اکثر بنایا کرتے ہیں جن لوگوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا انہیں ہضم ہونے لگتا ہے بغیر کسی تکلیف کے جزوے بدن ہو جاتا ہے۔

ساگوانہ مقوی (ترگرم)

صابودانہ کی کھیر مریضوں کے لئے بنائی جاتی ہے بہت لذیذ ہوتی ہے کمزور و ناتواں لوگوں کے لئے ایک نعمت ہے شدید مرضوں سے اٹھے ہوئے مریضوں غذائی طور پر دیں ان کی غذائی ضروریات پوری ہوگی بدن کو فربہ کرتا ہے خون کی حدت دور کرتا ہے۔ مادہ تولید میں اضافہ کرتا ہے۔ صفروای و حاد قسم کے امراض میں نافع ہے۔ بطور ناشتہ استعمال کرنا بہت مفید ہے۔

لائم واٹر۔ چونے کا پانی

ہوالثانی۔ بجھا ہوا چونہ ایک چھٹانک 5 کلو سادہ پانی میں ڈالیں جب جوش ختم ہو تیسرے دن فلٹر کر لیں سبز رنگ کی بوتلوں میں بھر لیں حاصل شدہ پانی میں چونہ کی مقدار فی چھٹانک 4 چاول ہوگی۔ کمزور بچوں کو نصف چھٹانک پانی تین وقت پلائیں۔ ایسے لوگوں کے لئے مفید ہوتا ہے جنہیں دودھ ہضم نہیں ہوتا ایسے بچے جنہیں غذا ہضم نہ ہوتی ہو چڑ چڑے ہوں، ہر وقت

روتے ہوں۔ یا انہیں ہرے پیلے دست لگے ہوں۔ الٹیاں تنگ کر رہی ہوں۔ انہیں دیں انشا اللہ یہ علامات دور ہو کر بچہ تندرست ہو جائے گا۔ ہم نے یہ نسخہ ایسے مریضوں کے لئے بھی تجویز کیا جن کے ناخن بیٹھ کے لئے تھے یا درمیان سے پھٹ گئے تھے۔ ہاتھ پاؤں کی جلن کے لئے اعلیٰ نسخہ ہے۔

بھنے چنے

سفید کی نسبت کالے زیادہ طاقتور ہوتے ہیں بھوک مٹاتے ہیں آنتوں کی قوت ماسکہ بڑھاتے ہیں دستوں میں مفید ہیں حرارت عزیز کی کو مشتعل کرتے ہیں جسم کی تعمیر کرتے ہیں عضلات کو سخت کرتے ہیں کمر درد، ٹانگیں درد کرنا اس کے استعمال سے فائدہ کرتا ہے کھانے سے توانائی محسوس ہونے لگتی ہے۔ شوگر کے لئے بہت مفید ہیں۔

عام ملنے والے اور انتہائی سستے بھنے ہوئے کالے چنے آپ کی جسمانی صحت میں کیا انقلاب برپا کر سکتے ہیں؟ یہ خبر پڑھ کر آپ انکا روزانہ استعمال اپنا معمول بنالیں گے موسم سرما میں روزانہ ایک مٹھی بھنے ہوئے کالے چنے معہ چھلکوں کے کھانا بے حد مفید ہے۔ اس مشہور غلے میں جسمانی نشوونما کے لیے درکار تمام اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کا مزاج گرم اور خشک تر ہے۔ چنے کے چھلکوں میں پیشاب لانے کی قدرتی صلاحیت پائی جاتی ہے۔

بھنے ہوئے چنوں کو چھلکوں سمیت کھانا نزلہ زکام کے مستقل مریضوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ گرم خشک تاثیر کی وجہ سے بلغم اور سینے و معدہ کی فاضل رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ اسی لیے حکیم بقراط نے چنے کو پھیپھڑوں

کے لیے نہایت مفید قرار دیا ہے۔ چنے کو 24 گھنٹے بھگونے کے بعد نہار منہ اس کا پانی نتھار کر پی لیا جائے تو یہ جلدی امراض کے لیے مفید ہے۔ خارش اور جلد کی رطوبت کی بیماریوں میں یہ نہایت فائدہ مند ہے۔ بھیکے ہوئے چنے خوب اچھی طرح چبا کر استعمال کرنے سے وزن بڑھتا ہے یہ خون کو صاف کرتا اور سدھوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ جن جانوروں کی غذا میں چنا شامل ہوتا ہے وہ اچھا دودھ اور بہتر گوشت فراہم کرتے ہیں۔ اس میں موجود نائٹروجن اور ہائیڈروجن کاربن کی خفیف مقدار جانوروں میں چربی پیدا کر کے جسم کی قوت اور حرارت کو مجتمع رکھتی ہے۔ یورپ اور دیگر مغربی و ایشیائی ممالک میں اسے گوشت کا بہترین نعم البدل سمجھا جاتا ہے۔ کچا چنا ”اولہ“ جسے بچے بڑے سبھی شوق سے کھاتے ہیں، وٹامن ”ای“ کی فراہمی اعضائے رئیسہ کی پروداخت اور نسل انسانی کی زرخیزی و توانائی میں معاون ہے۔ یہ وٹامن تازہ دانہ دار گندم، بادام، پستہ، چنے، مٹر اور دیگر پھلوں کے سبز چھلکوں میں پایا جاتا ہے۔ چنے میں موجود وٹامن ”بی“ دل کی کارکردگی بڑھاتا ہے۔ دماغ، جگر، دانتوں اور ہڈیوں کے لیے مفید ہے اور اعصاب گردہ و ہاضمہ کے عمل میں مددگار ہے۔ وٹامن ”بی“ تمام تازہ اناجوں کے چھلکوں اور بیجوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ چنے کو چھلکوں سمیت استعمال کرنے سے امراض گردہ اور پتھری بننے کے عمل سے نجات مل سکتی ہے۔ اگر آپ صبح جو گنگ کرتے ہیں تو رات کو تھوڑے سے چنے بھگو کر رکھ دیں صبح انہیں اچھی طرح چبا کر کھالیں پھر جو گنگ کے لیے جائیں تو یہ اسٹیمنا

کے لیے بہت بہترین ہے۔ اس سے اسٹیمنا بڑھتا ہے۔ دس پندرہ چنوں سے شروع کیجئے اور ایک مٹھی تک لے جائیں۔ بعض تجربہ کار حکما تو یہاں تک کہتے ہیں کہ قوت اور غذائیت میں اس سے بڑھ کر کوئی غذا نہیں۔ قوت جسمانی باہ جسمانی طاقت کا نسخہ۔۔۔ ہو الشانی : چنے سیاہ ۱۵ دانے چھوہارے ۳ عدد کو ٹکڑے کر کے آدھ پیالہ پانی میں بھگو کر رکھ دیں صبح چھوہارے اور چنے خوب چبا کر کھائیں بعد میں آدھا کلو یا پاؤ بھر دودھ پی لیں۔ قوت باہ میں حیران کن اضافہ ہوگا۔ جسم پاورفل چہرہ سرخی میں اضافہ ہوگا۔

جاپانی پھل

خشک گرم ہے میٹھا پکا ہوا ملین نہایت لذیذ آنتوں کو نرم کرتا ہے بھوک مٹاتا ہے غدد ناقلم کو کھولتا ہے قوت دافعہ بڑھاتا ہے درمیانہ پکا ہوا قبض کرتا ہے اور قوت ماسکہ بڑھاتا ہے جب کیمیکل لگایا جائے تو اس کی گرمی بڑھ جاتی ہے۔ 100g میں وٹامن a کے 630 یونٹ وٹامن B کے 4ml وٹامن C 120ml حرارے 25، پروٹین 2.1 نشاستہ 7ml، 5 فاسفورس 25ml۔ پوٹاشیم 170ml فولاد 4.0 کیلشیم 11ml راویو فلاوین 8ml پائے جاتے ہیں۔

فروٹر

(سرد تر) کنوں سے ملتا جلتا پھل ہے۔ وٹامن C کا خزانہ ہے اس سے مسوڑوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے اس کا چھلکا پیس کر شہد کے ساتھ چہرے پر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں

رنگ نکھر جاتا ہے بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کے لئے خصوصیت سے مفید ہے۔ دل کو فرحت دیتا ہے خون کی حدت دور کرتا ہے۔ معمولی قبض دور کرتا ہے۔ گرمی میں روح کے تازگی کا سبب ہے۔

شہتوت

نصف اپریل میں آتا ہے (گرم تر درجہ دوم) چند یوم کا پھل ہے لیکن فوائد کا خزانہ ہے گلے کی خراش سوزش خشکی کے لئے خصوصیت سے مفید ہے ہلکا ملین ہے یہ خون کو غلیظ مواد سے پاک کرتا ہے جو مواد پھوڑے پھنسیوں کا سبب بنتا ہے اسے خارج از جسم کرتا ہے طب میں اس کا زیادہ استعمال گلے کے امراض میں ہوتا ہے لیکن امراض پیٹ میں اور اینٹھن میں کام دیتا ہے

فالسہ

سرد تر۔ عضلاتی اعصابی) مٹی کے مہینے میں ملنا شروع ہو جاتا ہے اس میں ترکیبی انداز میں 11 فیصد پھلوں کی شکر۔ سیٹرک ایسڈ اور وٹامن C کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ فعلی طور پر جگر، معدہ، گردے اور مثانے کی گرمی دور کرتا ہے دل کی فرحت کا سامان ہے اس کا شربت بہت مشہور اور دل سپند ہوتا ہے

شکر قندی

(سرد تر۔ عضلاتی اعصابی) کافی ثقیل ہوتی ہے جلد بھوک نہیں لگنے دیتی۔ مادہ تولید میں غلظت پیدا کرتی ہے لمیوں نچوڑ کر کھانے سے مزہ دوبالا ہو جاتا ہے سرعت انزال کے مریض اس سے فائدہ اٹھائیں کم بلڈ پریشر والوں کے لئے نقصان دیتی ہے۔ خون میں سودا کا اضافہ کر کے گاڑھا کرتی ہے۔ جن

لوگوں کو بد نکلے وہ نہ کھائیں

شکر

دیسے شکر مشہور چیز ہے (گرم تر، غدی اعصابی، درجہ اول) گلے کی سختی دور کرتی ہے ہاضم ہے کھانے کے بعد کھانے سے ہاضمہ بڑھاتی ہے بلین آنتوں کو نرم کرتی ہے مسمن و مقوی بدن ہے۔ چینی سے پیدا کرتا کردہ بہت سے امراض سے نجات دلاتی ہے اگر ممکن ہو سکے تو چینی کی جگہ اسے اپنا لینا چاہے

شانغم سفید

مشہور سبزی ہے۔ (اعصابی غدی۔ ترگرم درجہ اول) پھپھڑوں کی سوزش دور کرتا ہے۔ دق کے ہر درجہ میں مفید ہے آنتوں کو نرم کر کے پاخانہ کھول کر لاتا ہے۔ رنگ نکھارتا ہے ہلکی مرچ کے ساتھ پکانے سے تیزابیت دور کرتا ہے۔

شریفہ

موسم گرما کے آخر ملتا ہے (غدی اعصابی۔ گرم تر درجہ دوم) آنتوں کو قوت دیتا ہے بھوک لگاتا ہے مقوی دماغ ہے، خون سے فالتو مواد کا اخراج کرتا ہے۔ رنگ صاف کرتا ہے جن جوانوں کو کیلے مہا سے نکلیں ان کے لئے خصوصیت سے مفید ہے۔ قاتل کرم شکم ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔

آلو بخارا

گرمیوں کا مشہور پھل ہے (سرد تر درجہ دوم عضلاتی اعصابی) قاطع صفرا جوش خون کو کم کرنے والا پیاس کی شدت کو مٹانے والا آنتوں میں رکے ہوئے

مواد کو خارج کرنے والا اس میں فولاد پایا جاتا ہے اس لئے مولد خون ہے مصفی خون، روپ نکھارنے والا۔ اس کا شربت بھی بنایا جاتا ہے۔

آم

(کچا تنخی آم خشک سرد)۔ اچھور بھی اسی سے بنایا جاتا ہے۔ تنخی آم ہاضم، جالی مشتبہ، مقوی دماغ و باہ قلمی آم بھی انہی صفات کا حامل ہوتا ہے لیکن اس میں طاقت قدرے کم ہوتی ہے۔

انار شیریں

(ترگرم درجہ اول اعصابی غدی) اس پھل کا قران کریم میں ذکر ہے کثیر الفوائد ہے صفراوی امراض کے لئے واقعی بہت بڑی نعمت ہے۔ پیاس مٹاتا ہے مفرح۔ جلدی امراض کا شافی علاج ہے۔ اس میں پروٹین کیلشیم، فاسفورس۔ فولاد۔ وٹامن C پائے جاتے ہیں

انار ترش

(خشک سرد درجہ اول عضلاتی اعصابی) معدہ و امعاء کے غدد جاذبہ کو تیز کرتا ہے جوش خون کو دور کر کے پیاس بجھاتا ہے پیچس کے لئے استعمال کیا جاتا ہے انار دانہ بھی انہی خواص کا حامل ہوتا ہے اس کا استعمال چٹنیوں میں ہوتا ہے۔

جیلی کے لئے پھلوں سے عرق نکالنا

پھلوں کی آدھ سیر پھانکوں میں ایک پیالی پانی ڈال کر چولہے پر چڑھادیں اور انہیں دھیمی آنچ پر پندرہ منٹ تک پکنے دیں جب پھانکیں خوب نرم

ہو جائیں تو چھان کر الگ کر لیں۔ پھوک میں تھوڑا سا پانی اور ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں اس کے بعد باریک کپڑے میں دبا کر رس نکالیں اسے بھی پہلے رس میں شامل کر دیں اس میں پیکنٹن کی مقدار معلوم کریں س اور مناسب مقدار میں شکر ملا دیں مرکب کو پکانا شروع کر دیں جب قوام ٹھیک ہو جائے تو محفوظ کھلے ہوئے منہ کے برتن میں محفوظ کر دیں کسی قدر جم جائے تو ڈھنکا لگا کر محفوظ کر دیں تاکہ پھپھوندی سے محفوظ رہے۔ چاشنی کے لئے زیادہ آگ نہ دیں نرم آگ پر پکائیں کیونکہ تیز آگ سے شکر قلموں کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

اخروٹ

گرم تر (غذی اعصابی) نہایت مقوی دماغ ہے، بلین و محلل اور ام ہے بصارت کی اودیہ کے ساتھ معاونت میں کھلایا جاتا ہے خالص کھانے سے گلے میں معمولی خراش پیدا کرتا ہے اس کے ساتھ چند دانے کشمش کے شامل کر لینے چائیں اس میں پروٹین۔ وٹامن A اور 100g میں 660 حرارے ہوتے ہیں ناشتہ و روغن کی کثیر تعداد پائی جاتی ہے۔ ویسے تو تمام ڈرائی فروٹ ہی انسانی صحت کے لئے بہترین تصور کیے جاتے ہیں کیونکہ ان میں وٹامن ای، گڈ فیٹس اور اینٹی آکسیڈنٹس وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو انسانی صحت کے لئے بہترین تصور کیے جاتے ہیں۔ لیکن دماغی صحت کو بہترین بنانے کے لئے خاص طور پر اخروٹ کا استعمال بہترین ثابت ہوتا ہے۔ اخروٹ میں 'میلاٹونین' نامی مادہ جو دماغ کو روشن رکھنے کے ساتھ اس

کے ذریعے پیغام رسانی کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ اخروٹ جسم میں میلاٹونین کی مقدار کو بڑھاتے ہیں جس کے نتیجے میں پرسکون نیند سے بھی مستفید ہوا جاسکتا ہے۔



بعض پھلوں کو اچار اور چٹنی کی صورت میں محفوظ کیا جاتا ہے۔ جیسے آم کا اچار چٹنی بنانے کے لئے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے عمومی طور پر نیم پختہ حالت میں پھلوں کو لیا جاتا ہے جیسے آم کو لیکر اس کا گودا الگ کر لیں یا کدو کش کر لیں گودا اگر سیر بھر ہو تو اس کے ہم وزن شکر اور تھوڑا سا نمک۔ اڈھی چمچ گرم مسالہ ایک پاؤ بھر سرکہ ملا دیں مسالہ کو کپڑے کی پٹلی میں باندھیں۔ اس کے بعد دھیمی آگ پر پکائیں جب قوام گاڑھا ہو جائے تو برتن کو آگ سے اتار لیں اور گرم مسالہ کی پٹلی نکال کر پھینک دیں۔ مناسب انداز میں محفوظ کر لیں۔

انناس

عضلاتی اعصابی (دورجہ اول) پیاس دور کرتا ہے دل کو فرحت دیتا ہے آنتوں کو نرم کرتا ہے زیادہ تر اس کا مرہ استعمال کیا جاتا ہے۔ وٹامن A، C، ناشتہ، کیلشیم فاسفورس وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

لوکاٹ

سرد وتر درجہ دوم۔ قاطع صفرا ہے۔ پیاس دور کرتا ہے۔ خون سے حدت دور کرتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کے لئے عمدہ پھل ہے۔ ہاتھ پاؤں کی جلن میں

بہت مفید ہے معدہ و آنتوں کو قوت دیتا ہے۔

اچھور

سرد خشک درجہ دوم۔ پیچس کے لئے دہی میں ملا کر کھانا مفید ہے کھانوں میں مزہ دو بالا کرنے اور گھٹائی پیدا کرنے کی غرض سے ڈالا جاتا ہے۔

امروہ

پختہ تر گرم، کچا سرد خشک درجہ اول۔ کثیر الفوائد پھل ہے زیادہ بیجوں والا کھانا چاہئے پیٹ کے کیڑے ماکر خارج کرتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے آنتوں کی سستی دور کرتا ہے۔ خون میں بڑھے ہوئے کولسٹرول کو دور کرتا ہے اس کے کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے ہیضہ کا خطرہ ہے اس کے پتوں کا جوشاندہ مٹھروں کے لئے نافع ہے۔

الی

سرد تر درجہ دوم۔ قاطع صفرا، ملین، مسکن حرارت ہاضم مفرح قلب متلی و قے کا خاتمہ کرنے والی ہے۔ اس کے بیجوں کا مغز بھنا کر دودھ کے ساتھ کھانا مغلظ منی ہے۔

جیلی تیار کرنا:

جیلی پھلوں کے رسوں میں شکر ملا کر تیار کی جاتی ہے اس کی عمدگی کی شناخت یہ ہے کہ اس کا قوام نہ تو بہت گاڑھا ہو اور نہ بہت تلا ہو ایسا ہو کہ اسے برتن سے آسانی کے ساتھ نکالا جاسکے اور اس میں پھل کی خوشبو آئے جس سے وہ تیار کی گئی ہے۔ جیلی تیار کرنے کے لئے ایسے پھلوں کا انتخاب کیا

جاتا ہے جن میں پیکٹن (Pectin) اور ترشہ کی وافر مقدار موجود ہو اس رس میں شکر کی مناسب مقدار شامل کر دی جاتی ہے، پیکٹن کاربو ہائیڈریٹس سے ملتی جلتی چیز ہے جو بعض پھلوں اور بعض پودوں کی جڑوں میں پائی جاتی ہے جلی بنانے کے لئے وہ پھل موزوں ہیں جو کسی قدر خام ہوں ان کی ہلکی ترشی میں یہ صلاحیت موجود ہوتی ہے کہ وہ پکائپہر پیکٹن میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ پیکٹن کی مقدار مختلف پھلوں مختلف ہوتی ہے جیلی کی تیاری سے پہلے پیکٹن کا اندازہ کرنا ضروری ہے اسکے لئے رس کے ہم وزن 90 تا 95

فیصد الکحل ملا دیں اچھی طرح حل کر کے کچھ دیر کے لئے رکھ دیں اگر اس رس میں پیکٹن ہوگی تو رسوب کی صورت میں نیچے بیٹھ جائے گی اگر مقدار ٹھیک ہے تو جیلی (Jelly) تیار کی جاسکتی ہے۔ عام طور پر جیلی کے لئے وہ پھل کام میں لائے جاتے ہیں جن میں پیکٹن اور ترشہ دونوں موجود ہوں اس لحاظ سے ترش سبب، کچے امروہ، کھٹے انگور جیلی بنانے کے لئے موزوں رہتے ہیں بیٹھے سبب، کچی ناشپاتی کچے کیلے میں پیک ٹن تو موجود ہوتی ہے لیکن ترشہ مناسب مقدار میں موجود نہیں ہوتا اس لئے ان پھلوں سے جیلی بناتے وقت ترشہ کی کمی عرق لیموں، سرنگ ترشہ (Citric acid) یا ٹائٹریک ترشہ ملا کر کمی پوری کی جاتی ہے۔ پھلوں کے رس میں موجود پیکٹن ناعل پزیر مادے کی صورت میں تہہ نشین ہو کر ایک جال (Net work) سا بنا لیتی ہے شکر کا محلول اس جال کے نادر جذب ہونے لگتا ہے اور جیلی کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ پیکٹن کا جال کمزور ہوتا اس میں شکر کا محلول جیلی

کی صورت اختیار کرنے کے بجائے بہہ نکلتا ہے اور قوام پتلا رہ جاتا ہے۔ پیک ٹن کے جال کو ترشہ بھی مضبوط بناتا ہے اگر اس رس می ترشہ کی مقدار کم ہو تو اس صورت میں شکر کا محلول جال سے بہہ نکلتا ہے۔ عمدہ جیلی کے لئے ترشہ اور پیکٹن کی ٹھیک مقدار بہتر نتائج دیتی ہے اگر رس میں پیکٹن کی مقدار زیادہ ہوئی تو جیلی کا قوام سخت ہوگا اور مقدار کم ہوئی تو قوام نرم رہ جاتا ہے۔ ترشہ کی مقدار کی بنیاد پر ہی شکر کی مقدار کم یا زیادہ رکھی جاتی ہے

بیگن

گرم خشک درجہ دوم۔ صفرا بڑھا کر امراض گرما کو فائدہ دیتا ہے۔ ریشہ دار ملین ہے۔ صفراوی مریض نہ کھائیں۔

گرما

ترگرم درجہ اول۔ بڑا مفید پھل ہے جگر کی گرمی دور کرتا ہے سوزش اتار کر پیشاب کھول کر لاتا ہے، خفقان قلب (دل دھڑکنے) میں مفید ہے۔ گھبراہٹ دور کرتا پیاس بجھاتا ہے گردوں کی پتھری کے لئے فائدہ دیتا ہے بالخصوص جب پیشاب میں پیپ آرہی ہو۔ قبض کو دور کرتا ہے۔

گڑ

گرم تر درجہ دوم۔ بہترین ہاضم ہے۔ مسمن بدن رافع بقض ہے۔ دافع تعفن بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا ہے۔ کئی زہروں کا تریاق ہے۔ ولایتی چینی سے بہتر ہے۔

گائے کا گوشت

خشک گرم درجہ دوم۔ عضلاتی غدی حرارت پیدا کرتا ہے۔ قوت عزیزی کو مشتعل کرتا ہے۔ شہوت بڑھاتا ہے بلغمی امراض کو مفید ہے

بھینس کا گوشت

خشک گرم درجہ دوم۔ عضلاتی غدی (ریاح پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ خارج بھی کرتا ہے، حرارت پیدا کرتا ہے۔ قوت عزیزی کو مشتعل کرتا ہے۔ شہوت بڑھاتا ہے بلغمی امراض کو مفید ہے۔ زیادہ کھانا پورک ایسڈ بڑھ کر جوڑوں کی دردیں بوا سیر قبض وغیرہ کی شکایات پیدا ہو سکتی ہیں۔ اعتدال بہتر ہے۔

مرغ دیسی

گرم خشک درجہ دوم۔ خون میں صفرا بڑھا کر حرارت طبعی پیدا کرتا ہے خون کو رقیق کر کے شریانوں و ریدوں میں گزرنے میں آسانی پیدا کرتا ہے عقل و فہم بڑھاتا ہے۔ لمبی بیماری کے بعد طاقت کی بحالی میں معاون ہے۔

گنے کا رس

گرم تر درجہ دوم۔ تازہ پینا چاہئے اگر ممکن ہو تو ادروکولیموں کے ساتھ۔ پیشاب کھول کر لاتا ہے پیلے یرقان کو نافع ہے ہاتھ پاؤں کی جلن دور کرتا ہے۔ بلڈ پریشر نارمل کرتا ہے۔ دائمی نزلہ کا علاج ہے۔

لوبیاسفید

سرد خشک درجہ دوم۔ نہایت لذیز غایت بخش۔ گردوں و مثانے کو طاقت دیتا ہے آنتوں کی قوت جاذبہ بڑھاتا ہے۔ معدے کے عضلات کو طاقت دیتا ہے جسم کی نشو و نما کرتا ہے فٹنس والے کھاتے ہیں۔ دیر ہاضم ہے اسلئے ثقیل

ونفخہ کا سبب بنتا ہے۔ لیموں سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

لوبیا سرخ

سرد خشک درجہ دوم مائل بہ حرارت۔ سفید لوبیا کی نسبت قدرے گرمی پائی جاتی ہے۔ رات کے وقت نہیں کھانا چاہئے۔

موٹھ

خشک سرد درجہ دوم۔ آنتوں کی قوت جاذبہ بڑھا کر پاخانہ باندھ کر لاتا ہے ثقیل و دیر ہضم ہے۔ عضلات و مسلسلز کو مضبوط کرتا ہے کمر درد، ٹانگیں درد، لیکوریا کو مفید منی کو گاڑھا کر کے باہ بڑھاتا ہے۔

مونگرے

گرم تر درجہ اول، غدی اعصابی۔ ریاح کا خاتمہ کر کے بھوک لگاتے ہیں۔ عضلاتی بوا سیر کے لئے نافع ہیں۔ پیشاب میں جلن پیدا کرتے ہیں، قبض دور کرتے ہیں۔

سبز مرچ

سرد خشک درجہ دوم۔ مقوی بصر مقوی عضلات و دائمی سردرد کو نافع ہے۔ مداومت سے بال سیاہ رہتے ہیں۔ مقوی معدہ ہے۔

مونگ پھلی

سرد تر درجہ اول۔ مادہ تولید کو غلیظ کرتی ہے۔ رقیق بلغم کو جماتی ہے۔ اس کے تیل کو بنا پستی بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے کولسٹروں کے مریض نہ کھائیں۔

مرہ سیب

سرد تر درجہ اول۔ خفقان کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

مرہ ادرک

گرم تر درجہ دوم۔ بھوک لگاتا ہے۔ ہاضم ہے۔ آنتوں کے ردی فضلات کو خارج کرتا ہے چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ خون کو پتلا کر کے شریانوں سے گزرنے میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ سوزش کے مریض استعمال نہ کریں سر میں جما ہوا بلغم بند نزلہ۔ پٹھوں کے کھچاؤ میں بہت کام دیتا ہے۔ عضلاتی علامات کے لئے بہترین چیز ہے۔

مرہ بھی

عضلاتی اعصابی خشک سرد درجہ دوم۔ مفرح و قوت بخش۔ بھوک لگانے والا عضلات کو طاقت دینے والا۔ آنتوں میں قوت جاذبہ بڑھا کر پیچس و اسہال کو روکنے والا ہے۔

سفرجل کا پھل، امراض معدہ و شکم کا حل

سفرجل مشہور عام میوہ ہے جسے انگریزی میں کوئینس کہتے ہیں۔ یہ پھل شیریں اور ترش دو قسم کا ہوتا ہے جو کہ قبض معدے کے امراض کے لیے بہترین ہے اس کے علاوہ یہ پھل پیٹے کو ختم کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق کھانے کے بعد اس کا استعمال پیٹ کو نرم کرتا ہے اور اس کا زیادہ استعمال مرض قولنج پیدا کرتا ہے اس کا لعاب کھانسی اور حلق کی خراش میں مفید ہے۔ اس پھل سے سادہ شربت تیار کیا جاتا ہے اور معجون بھی بنایا جاتا ہے جو مسہل اور قبض میں مفید ہوتا ہے، اسی طرح لیموں سفرجل اور سفر

جل خام کا شربت تیار کیا جاتا ہے۔ اس کا تیل پسینے کو روکتا ہے اور معدے کو تقویت دیتا ہے، نیز دل کو مضبوط اور روح کو فرحت دیتا ہے اور عنبر کی آمیزش سے تیار کردہ معجون زیادہ قوی ہوتا ہے

مرہ ہریٹ

عضلاتی اعصابی۔ خشک سرد درجہ دوم۔ ہمیشہ دودھ کے ساتھ کھائیں تاکہ قبض نہ کرے۔ نہار منہ کھانا زیادہ مفید ہے۔ مقوی دماغ و حافظہ ہے۔ اس کا دانہ منہ میں رکھ کر چوسنا بالوں کی سیاہی قائم رکھنے کے لئے مفید چیز ہے

مرہ گاجر

ترگرم۔ جسم سے جمع شدہ صفرا کو دور کرتا ہے۔ اعصاب بہتر انداز میں کام کرنے لگ جاتے ہیں اگر اس کے ساتھ بادام بھی کھائے جائیں تو بہترین مقوی دماغ بن جاتا ہے۔ جو اعضاء جگر کے تابع ہیں انہیں بہت زیادہ نفع دیتا ہے۔

گاجر کا مرہ بنانے کی ترکیب

اشیاء:- گاجریں ایک کلو گرام۔ چینی ڈیڑھ کلو گرام، الائچی سبز پندرہ عدد۔ روح کیوڑا ایک چھٹانک۔ ترکیب:- درمیانے سائز کی سرخ تازہ گاجریں دھو کر چھیل لیں۔ گاجروں کی پھانکیں کر کے درمیانہ سخت حصہ نکال دیں۔ دو لیٹر پانی میں گاجریں دو تین منٹ پکا کر اتار لیں۔ ایک اور پتیلی میں چینی ڈالیں۔ اس میں گاجریں ڈال کر تین گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ اب پتیلی چولہے پر رکھ دیں آئچ ہلکی رہے۔ چاشنی تیار ہو جائے اور گاجریں گل

جائیں تو کیوڑہ اور الائچی دانے بھی ڈال دیں۔ چند منٹ اور پکا کر مرہ اتار لیں۔ ٹھنڈا کر کے مرتبان میں محفوظ کر لیں۔

مرہ تمہ

گرم تر درجہ اول۔ تمہ معدہ و آنتوں کے لئے مخصوص ہے بلغم کو چھانٹتا ہے دمہ کے لئے گرم دودھ سے کھانا مفید ہے رنگ سرخ کرتا ہے اگر یومیہ کھایا جائے تو امراض سرمازدیک نہیں آتے۔ جسم چاک و چوبند رہتا ہے جسم میں پھرتی بھر جاتی ہے۔

حظل کا مرہ بنانے کی ترکیب

اشیاء:- حظل ڈیڑھ کلو گرام۔ پانی تین کلو گرام۔ چونہ (بجھا ہوا) ڈیڑھ کلو گرام۔ چینی تین کلو گرام

ترکیب:- حظل یا اندرائن کے پھل کو کہتے ہیں۔ اس کی کڑواہٹ ایک مثال ہے لیکن اس کے مرہ میں کڑواہٹ بالکل نہیں ہوتی۔ رات کو پانی میں چونہ ڈال دیں۔ صبح پانی نٹھار لیں۔ حظل ڈال دیں۔ چوبیس گھنٹے بعد پانی بدل کر چونے کا نٹھارا ہوا دوسرے پانی ڈال دیں۔ یہ عمل چار بار کریں اس طرح حظل کی کڑواہٹ دور ہو جائے گی۔ اب چینی کا گاڑھا قوام تیار کر کے اس میں حظل ڈال دیں اور ایک جوش دے کر اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر استعمال کریں۔

میتھی

گرم خشک درجہ دوم۔ مزاج میں تلخی پیدا کرتی ہے۔ جسم میں حرارت کی لہریں دوڑاتی ہے شہوت کو برا نگینہ کرتی ہے۔ کثرت سے میٹھی کھانے والوں کے ہاں لڑکیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔

مسور

گرم خشک درجہ دوم۔ آنتوں میں قوت دافعہ تیز کر کے پاخانہ لاتی ہے صفرا بڑھاتی ہے بکثرت کھانے سے رتوںدا بڑھتا ہے۔ قبض نہیں ہونے دیتی۔

مولی

ترسرد درجہ دوم۔ مدر بول کا سرریاح ہاضم، مفتت حصاة کلیہ ومثانہ ہے۔ نہار منہ کھانا سوزش بول کو نافع ہے۔ اس کا پانی پیلے یرقان کو دور کرتا ہے۔ مولی: بوا سیر، مثانہ میں پتھری۔ پیشاب لانے کھانا ہضم کرنے اور حیض رک جانے میں مفید ہے۔ کمزور معدہ میں نقصان کا امکان ہے کیونکہ خود دیر میں ہضم ہوتی ہے۔

پستہ

خشک گرم درجہ دوم۔ مقوی دماغ۔ مولد صفرا حرارت عزیز کی کو برا بھنجتہ کرنے والا دل کی ضربات کو تیز کرتا ہے۔ لو بلڈ پریشر کے لئے بہت مفید ہے۔

مالٹا

سرد تر درجہ اول۔ آنتوں کے فعل کو تیز کرتا ہے قبض نہیں ہونے دیتا مفرح قلب ہے۔ آلات بول کی سوزش اتارتا ہے بھوک کھولتا ہے۔

مسی

ترسرد۔ جگر میں تحلیل کر کے صفراوی امراض کا قلع قمع کرتا ہے۔ صفرا کی پیدائش کو روک دیتا ہے قبض دور کرتا ہے۔ اسے شوگر کے مریض بھی کھا سکتے ہیں

مٹھا

ترسرد درجہ اول۔ ملیریا کو خصوصاً نافع ہے کیونکہ چھلکے میں کونین کا خاص جزو پایا جاتا ہے پیشاب کھول کر لاتا ہے۔ خفقان قلب میں بہت مفید ہے۔

مکئی کی روٹی

خشک سرد درجہ اول۔ کمر درد میں مفید ہے مادہ تولید کو گاڑھا کر کے جریان کا خاتمہ کرتی ہے۔

ناشپاتی

سرد تر۔ قاطع صفرا خون سے حدت کو یک دم کم کر دیتی ہے۔ ثقیل و دیر ہضم ہے

مٹر پلاؤ

سرد خشک درجہ اول۔ غذایت سے بھرپور ہے

ناریل تازہ

سرد خشک درجہ دوم۔ اس سے نکلنے والا پانی پیشاب کھول کر لاتا ہے مثانے کو طاقت ور کرتا ہے۔ کچا کھانے سے ذہانت بڑھتی ہے مقوی و مسمن بدن ہے

نان

سادہ گرم تر درجہ اول۔ قبض کرتے ہیں ان میں میٹھا سوڈا ہوتا ہے کھانے سے پیٹ ڈھول کی طرح پھول جاتا ہے دیر ہضم ثقیل ہوتے ہیں۔

نمک سفید

گرم تر درجہ اول۔ بکثرت کھایا جاتا ہے کھانے کو ہضم کرتا ریاہ کو خارج کرتا ہے، خون کو پتلا کر کے رگوں میں دوڑنے مدد کرتا ہے فاضل مادوں کو براہ پیشاب خارج کرتا ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے۔ اس کے بغیر کوئی کھانا مزیدار نہیں ہوتا۔

کالا نمک

گرم تر درجہ دوم۔ عام طور پر چورنوں میں استعمال کیا جاتا ہے سفید نمک سے اس میں تیزی کم ہوتی ہے بھوک بڑھاتا ہے خون کو رقیق کرتا ہے۔

ہلدی

گرم تر درجہ دوم۔ کھانے کو خوش رنگ کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے محلل اور ام جالی قروح و اورام معدہ امعاء دق و سل کو نافع ہے۔ پتھری کے زخم سے ہونے والے زخم کی پیپ کو ختم کرتی ہے۔ مصفی خون ہے مقوی بصر ہے۔ (دیکھئے غذائی چارٹ) کچھ غذاؤں کے بارے میں۔۔ مزید۔۔

تیزاب کی حامل غذائیں

یہ فعل دل کو تیز کرتی ہیں خون میں تیزابیت (خشکی) کی مقدار بڑھا کر مرض وصحت کا باعث بنتی ہیں یہ کیمیادی افعال کی حامل ہوتی ہیں عضلاتی اعصابی غذائیں مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا۔ کچنار۔ سبز مرچ۔ باجرے کی روٹی بوہڑ ھ کی داڑھی، انجبار کا قہوہ۔ اچار لیموں۔ مربہ آملہ۔ مربہ ہریڑ۔ مونگ پھلی۔ سکبجین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ۔ آڑو۔ آلو بخارا۔ چکوترا۔ ترش پھلوں کا جوس۔

عضلاتی غدی

انڈے کی زردی۔ بڑا گوشت۔ مچھلی۔ بیسن والی۔ دال چنے۔ کریلے۔ ٹماٹر۔ حلیم بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز۔ کڑی۔ بیسن کی روٹی لونگ دار چینی کا قہوہ۔ سرخ مرچ۔ چھوہارے۔ پستہ۔ بھنے ہوئے چنے۔ جاپانی پھل ناریل خشک مویز منقہ۔ بیسن کا حلوہ۔ عناب کا قہوہ۔ یہ خون میں ترشی و ریاہ بڑھا کر صحت و مرض کا سبب بنتی ہیں حرارت عزیز کی کو مشتعل کرتی ہیں ان کا تعلق سودا سے ٹوٹ کر صفرا سے جڑ جاتا ہے یہ مقوی جگر ہوتی ہیں مشین افعال کی حامل غذائیں ہیں۔

نمک (صفرا) کی حامل غذائیں۔ غدی عضلاتی غذائیں۔

یہ غذائی جگر کے فعل کو تیز کر کے خون میں گرمی (صفرا) پیدا کر کے روکتی ہیں اور ان کا تعلق دل سے بھی رہتا ہے یوں صحت و مرض کا سبب بنتی ہیں ان میں تین حصے گرمی ایک حصہ خشکی پائی جاتی ہے کیمیادی افعال کی حامل ہوتی ہیں بکری یا مرغی کا گوشت۔ پرندوں کا گوشت میتھی، پالک ساگ بیٹنگن۔

پکوڑے، انڈے کا آملیٹ۔ دال مسور۔ مسور ثابت نماٹو کچپ مچلی کا شوربہ۔
روغن زیتون کا پراٹھ۔ لہسن اچار ڈیلے، پائے، پشوری قہوہ، قہوہ اجوائن
تیز پات کلوئی۔ کھجور۔ خوبانی خشک۔

غدی اعصابی غذائیں

یہ غذائیں فعل جگر کو متواتر رکھتی ہیں لیکن ان کا تعلق تری والے عضو
(دماغ) سے جڑ جاتا ہے یہ مشینی افعال کی حامل ہوتی ہیں صفا کی پیدائش
کے ساتھ ساتھ اس کا اخراج بھی کرتی ہیں ان میں تین حصے صفا اور ایک
حصہ تری (بلغم) ہوتی ہے مقوی دماغ ہیں اسی لحاظ سے مرض و صحت کا سبب
بنتی ہیں۔ دال مونگ۔ شلجم پیلے۔ مونگرے۔ چھوٹا مغز و پائے۔ نمکین دلیا۔

آم کا اچار

جو کے ستو۔ کالی مرچ۔ مرہ آم و ادرك۔ حریرہ بادام۔ حلوہ بادام قہوہ شہد و
ادرك سونف و پودینہ، زیرہ سفید کی چائے، اونٹنی کا دودھ۔ دیسی گھی پیستہ کھجور
تازہ خربوزہ میٹھا شہتوت کشمش۔ انگور۔ چیکو، آم شیریں گلقدن دودھ۔ عرق
سونف، عرق زیرہ۔ مغز اخروٹ

کھار (بلغم والی) غذائیں

اعصابی غدی غذائیں۔ یہ دماغ کے فعل کو تیز کر کے خون میں بلغم و تری کا
اضافہ کر کے روکتی ہیں کیمیادی افعال کی حامل ہوتی ہیں ان کے استعمال سے
تمام امراض گرما ختم ہو جاتے ہیں کیونکہ ان میں تری بہت زیادہ ہوتی ہے
لیکن کسی قدر گرمی کا اثر بھی باقی رہتا ہے یعنی تین حصے تری ایک حصہ گرمی

پائی جاتی ہے۔ کدو۔ ٹینڈے۔ حلوہ کدو۔ گاجر۔ گھیا توری۔ شلجم سفید، دودھ میٹھا
امروہ۔ گرما۔ سردا۔ خربوزہ پھیکا۔ مرہ گاجر۔ حلوہ گاجر۔ انار کا جوس۔ انار شیریں
خمیرہ گاؤ زبان۔ عرق گاؤ زبان۔ انجیر کا قہوہ۔ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ،
سویاں۔ میٹھا دلیہ۔ بند۔ رس۔ ڈبل روٹی۔ دودھ جلیبی، بسکٹ، کسٹرڈ، جلی، برنی
کھویا۔ گنڈھیریاں۔ گنے کا رس۔ تربوز۔ شربت بزوری شربت بنفشہ۔

اعصابی عضلاتی غذائیں

یہ دماغ کے لئے کیمیادی افعال کی حامل غذائیں ہوتی ہیں ان کی سودا کے
تین حصے اور تری کا ایک حصہ ہوتا ہے لیکن ان کا اخراج شروع ہو جاتا ہے
دوستی طرف سودا کی پیدائش ہوتی ہے اسی تناسب سے صحت و مرض کا باعث
بنتے ہیں۔ کدو۔ کھیرا۔ شلجم۔ مولی۔ کٹری۔ سیاہ ماش کی دال، پیٹھا۔ کھجور ساگوا
نہ۔ فرنی۔ گاجر کی کھیر۔ گجریلا۔ چاول کی کھیر۔ پیٹھے کی مٹھائی لوکاٹھ کچی لسی۔
سیون اپ۔ دودھ مکھن۔ میٹھی لسی۔ الائچی۔ ہی دانہ۔ مالٹا۔ مسمی میٹھا۔ پیچی
کیلا۔ ملک شیک۔ آئس کریم۔ فالودہ۔ فروٹ۔ شربت صندل عرق کاسنی۔ شریفہ

کیلشیم والی غذائیں

اروی۔ بھنڈی۔ آلو۔ ماز۔ کیلے کا سالن۔ انڈے کی سفیدی۔ پھلی دار سبزیاں۔
سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوڑہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی۔
ناریل تازہ۔ قہوی بڑی لالچی۔ شربت گوند کتیرا۔ بانگو، سیب۔ ان کے استعمال
سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے بلڈ پریشر نہایت کمزور ہو جاتا ہے صفراوی امراض
نابود ہو جاتے ہیں۔ ان میں سردی تین اور تری ایک حصہ ہوتی ہے اسی قدر

صحت و مرض کا سبب بنتے ہیں۔

قہوہ جات سے آسان اور مؤثر علاج

قہوہ نہایت سریع الاثر ہوتا ہے اور حاد امراض میں اس کا اثر بہت جلد ہوتا ہے۔ یہ قہوہ جات استاد محترم حکیم انقلاب موجد نظریہ مفرد اعضاء کے تحریر کردہ ہیں یہ قہوہ جات انتہائی مؤثر ہیں اور شفا کی خواص کے لحاظ سے بہت اہم ہیں ،

1۔ (اعصابی عضلاتی قہوہ) :-

نسخہ - بڑی الائچی 5 عدد - گل سرخ 6 ماشہ - چائے کی پتی آدھا ماشہ - بنانے کا طریقہ - یہ تمام اشیاء ڈیڑھ پاؤ پانی میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں جب یہ پانی پک کر ایک پاؤ رہے جائے تو اسے اتار لیں اور پن چھان کر کسی صاف پیالہ میں ڈال دیں۔ اس میں حسب ذائقہ چینی ملا لیں۔ خواص - یہ قہوہ اعصاب کو تحریک دیتا ہے ، قلب اور عضلات میں تسکیں پیدا کرتا ہے۔ اس قہوہ کے استعمال سے پیشاب کی جلن فوراً ختم ہو جاتی ہے - خفقان قلب کو یہ قہوہ بہت جلد فائدہ دیتا ہے۔ بے چینی اور گھبراہٹ کیلئے انتہائی مجرب ہے۔

پیشاب زردی مائل آرہا ہو خواہ اس میں پیپ آرہی ہو، خواہ اس میں خون آرہا ہو یہ قہوہ بہت فائدہ مند ہے۔ سوزاک کیلئے یہ قہوہ اکسیر کا حکم رکھتا ہے صفراوی پتھریاں اس قہوہ کے استعمال سے ختم ہو جاتی ہیں۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ پیشاب کی بندش ختم ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر کے مریضوں کو اس

قہوہ سے فوراً افاقہ ہوتا ہے۔ سوزشی نزلہ جو گلے میں خراش پیدا کرتا ہے۔ مریض جو جلن اور گرمی کی شکایت کرتا ہے اس قہوے سے بہت جلد فائدہ پہنچتا ہے۔

چھوٹے بچوں کو جب پیاس کی زیادتی ہو، یا ان کو سبز رنگ کے اسہال آرہے ہوں اس قہوہ کے استعمال سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ بڑے لوگوں کی پیاس میں بھی یہ قہوہ مؤثر ہے۔ ان لوگوں کیلئے بھی یہ قہوہ فائدہ مند ہے جن کو خون کا اخراج خواہ کسی بھی مقام سے ہو رہا ہو۔

2۔ (عضلاتی اعصابی قہوہ) :-

نسخہ - زرشک 6 ماشہ - چائے کی پتی ایک ماشہ بنانے کا طریقہ - ڈیڑھ پاؤ پانی میں ڈال کر آگ پر رکھ کر گرم کریں۔ جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو اسے پن چھان کر استعمال کریں۔ خواص - یہ قہوہ انتہائی مقوی قلب ہے۔ جب دل گھٹتا ہو۔ مریض کو خوف آرہا ہو اور وہ محسوس کرتا ہو کہ اب میں مر جاؤں گا۔ اس قسم کے مریضوں میں یہ قہوہ اکسیر کا کام کرتا ہے۔ بخار کے دوران اور بخار کے بعد بے چینی اور گھبراہٹ دور کرنے کیلئے اکسیر ہے کمزوری کو رفع کرتا ہے بھوک لگاتا ہے اور مریض جلد نارمل ہو جاتا ہے بلغمی دمہ میں یہ قہوہ بہت فائدہ کرتا ہے تقریباً 80 کھانسی کے مریض اس سے ٹھیک ہو جاتے ہیں سر میں بلغم کا جماد ہو اور اس کی وجہ سے درد ہو سر میں چیونٹیاں چلتی ہوئی محسوس ہوں۔ پرانے سر درد شقیقہ کے مریض جن کے سر درد کا مرکز سر کا دایاں حصہ ہو۔ کالی

کھانسی میں بھی اس کا استعمال بہت مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ پیشاب کی زیادتی اور ذیابیطس والے مریضوں کو اس قہوہ سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ملیریا بخار کے مریضوں کو اس قہوہ کے استعمال سے بہت راحت ملتی ہے چھک خسرہ تپ محرقہ، اور اسہال میں یہ قہوہ جلد فائدہ کرتا ہے اسکے استعمال سے بدن میں قوت محسوس ہوتی ہے اور چند بار کے استعمال سے بخار اتر جاتا ہے۔

ان خواتین کیلئے جنہیں سیلان الرحم ہو یا مزمن درم رحم ہو یہ قہوہ بہت فائدہ مند ہے وہ خواتین جن کو حیض سیاہی مائل اور لوٹھڑوں کی شکل میں آتا ہو اور جلد ختم ہو جاتا ہو اس قہوہ کو استعمال کریں اور فائدہ اٹھائیں۔

بچوں کیلئے یہ قہوہ بہت فائدہ مند ہے۔ وہ بچے جو سوکڑے کا شکار ہوں۔ وہ بچے جن کو پتلے پانی جیسے اسہال آرہے ہوں۔

یہ قہوہ بدہضمی کے مریضوں کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک بڑھ جاتی ہے اور خوں خوب پیدا ہوتا ہے۔ اسہال کے مریضوں کیلئے بہت اچھا قہوہ ہے۔ مزمن پیچش، سگرہنی مین اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

3. عضلاتی غدی قہوہ۔

نسخہ۔ لونگ 9 عدد - دارچینی 6 ماشہ - منقہ 15 عدد

بنانے کا طریقہ۔ ڈیڑھ پاؤ پانی میں تمام اشیاء ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو پن چھان کر استعمال کریں۔

خواص - یہ قہوہ عضلات میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ تپ محرقہ میں اس کا استعمال مریض کو قوت دیتا ہے اور بخار کو اتار دیتا ہے۔ نمونیہ کیلئے انتہائی

مؤثر دوا ہے۔ بچوں کو جب سردی لگ جائے یا وبائی نزلہ کا شکار ہو جائیں تو یہ قہوہ تھوڑا تھوڑا بار بار پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

یہ قہوہ پیشاب کی زیادتی کو کنٹرول کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض اس قہوہ سے بہت فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کالی کھانسی کیلئے یہ قہوہ اکسیر ہے۔

وہ خواتین جن کو حیض کم آتا ہے اور ساتھ لیکوریا بھی ہو یا حیض بالکل بند ہو جائے، تو انہیں اس قہوہ کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔

یہ قہوہ مردوں کیلئے بھی انتہائی مفید ہے۔ یہ نامردی کو ختم کرتا ہے اور شہوت لاتا ہے۔ امساک پیدا کرتا ہے۔ آتشک کے مریضوں کو یہ قہوہ دینے سے مرض جڑ سے ختم ہو جاتا ہے۔ جسم میں اگر تشنجی کیفیت ہو اور ساتھ دریں بھی ہوں تو اس قہوہ کے استعمال سے فوراً افاقہ ہو جاتا ہے۔

احتقاق ارحم یعنی باؤ گولا کو یہ دوا بہت فائدہ کرتی ہے۔ پیٹ میں ریاہ کی زیادتی ہو اور پیٹ کا درد ہو تو یہ قہوہ بہت فائدہ کرتا ہے۔

نزلہ زکام، بلغمی دمہ، وبائی نزلہ اس قہوہ کے استعمال سے ختم ہو جاتا ہے۔ درد عصابہ کیلئے یہ قہوہ بہت مفید ہے۔ ورم جسم کے اندر کسی عضو پر ہو یا سطح پر ہو مگر رنگت سرخ ہو تو اس قہوہ کا استعمال انتہائی مؤثر ہوتا ہے۔ چوٹ لگ جانے کی صورت میں ورم یا درد ہو تو اس کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔

اگر دل بیٹھتا ہو اور خوف سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہو تو اس قہوہ کو استعمال کرنا چاہئے۔

یہ قہوہ بڑھی ہوئی تلی کو اپنی جگہ پر لاتا ہے۔ دل پھول جانے میں یہ قہوہ

بہت مفید ہے۔ یہ قہوہ گردوں کی سردی کو دور کرتا ہے اور گردوں کے فعل کو درست کرتا ہے۔ گردوں کی سوزش میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ استثنائی حالتوں میں فائدہ دیتا ہے۔

4. غدی عضلاتی قہوہ -

نسخہ - اجوائن دیسی 6 ماشہ - تیز پتہ دو عدد - انجیر خشک 3 عدد بنانے کا طریقہ - تینوں دوائیں ڈیڑھ پاؤ پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو پن چھان کر استعمال کریں۔ فوائد یہ قہوہ معدہ اور آنتوں کے امراض کیلئے بہت مفید ہے۔ فم معدہ کے درد میں اس قہوہ کے استعمال سے درد فوراً ختم ہو جاتا ہے۔ یہ بار بار کا تجربہ ہے۔ آنتوں میں بے چینی - ریاح کی زیادتی اور اس کی وجہ سے اسہال میں یہ قہوہ بہت جلد ان تکالیف کو دور کر دیتا ہے۔

یو رک ایڈک زیادتی کی صورت میں یہ قہوہ ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ جوڑوں کے درد کے مریضوں کیلئے یہ قہوہ بہت مفید ہے۔

یہ قہوہ پھوڑے پھنسیوں چنبل - خارش - بواسیر اور خون کی خرابی کے امراض میں بہت مفید ہے۔

سیاہ یرقان میں اس قہوہ کے استعمال سے بہت جلد فائدہ پہنچتا ہے۔ خشک کھانسی تشنجی دمہ اس قہوہ کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا ہے۔

یہ قہوہ سوزشی امراض کو ختم کر دیتا ہے اسلیئے بخاروں میں اس کا استعمال بہت

فائدہ کرتا ہے۔

رعشہ کے مریضوں کو یہ قہوہ ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ دانتوں کے درد کی صورت میں اس کے استعمال سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔

چہرہ اور جلد کی سیاہی میں اس کے استعمال سے سیاہی صاف ہو جاتی ہے۔ یہ قہوہ سرطان کے مریضوں کیلئے بہت اعلیٰ دوا ہے خاص کر جلد کا سرطان، پھیپھڑوں کا سرطان۔

گردوں کے امراض میں یہ قہوہ بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ جب گردوں اور مثانہ میں پتھریاں پیدا ہو جائیں تو یہ قہوہ انہیں ریت بنا کر خارج کر دیتا ہے۔ وہ خواتین جو درم خصیۃ الرحم کا شکار ہوں ان کیلئے یہ قہوہ بہت مفید ہے۔

5 - غدی اعصابی قہوہ

نسخہ - ادراک 6 ماشہ، سونف 6 ماشہ

بنانے کا طریقہ - ڈیڑھ پاؤ پانی میں دونوں دوائیں ڈال دیں ہلکی آنچ پر پکائیں جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو پن چھان کر استعمال کریں۔

فوائد - یہ قہوہ پیٹ کے امراض میں بہت فائدہ کرتا ہے۔ جب ریاح کی زیادتی ہو۔ معدہ اور آنتوں میں جلن ہو اور اسکے ساتھ پیچش کی شکایت ہو تو یہ قہوہ فوراً کنٹرول کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب کھل کر آتا ہے پیشاب کی جلن کو اس قہوہ سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اس قہوہ کے مسلسل استعمال سے اورام تحلیل ہو جاتے ہیں اور استسقاء ختم

ہو جاتا ہے جاتا ہے اور دوبارہ نہیں ہوتا۔

یہ یرقان اصفر کیلئے بہت مفید ہے۔ خونی بواسیر میں اس کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

جگر کی سوزش جس کی وجہ سے جگر بڑھ جاتا ہے اور جلد کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے، خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس قہوہ کے استعمال سے جگر درست کام کرتا ہے اور خون کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

وہ مریض جن کو ہر وقت غصہ آتا ہے اور طبیعت میں بے صبری بڑھ جاتی ہے۔ بے چینی اور کمزوری کا احساس بڑھ جاتا ہے۔

وہ مریض جن کے جوڑوں میں درد ہو اور بدن میں ریاحی دردیں ہوں، وہ مریض جن کے گردے اور مثانے سے پیپ اتی ہو ان کو اس قہوہ کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دل کے ایسے مریض جن کو دل پر جکڑن کا احساس ہو اور گھبراہٹ ہو اور دل رک رک کر چلتا ہو ان کیلئے یہ قہوہ مفید ہے۔

6. اعصابی غدی قہوہ

نسخہ - ملٹھی 6 ماشہ - برگ بانہ 6 ماشہ - املتاس کا گودا 6 ماشہ

بنانے کا طریقہ - ان تمام ادویات کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو پن چھان کر استعمال کریں

فوائد - یہ قہوہ جے ہوئے اور خراشدار بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے گلے کی خراش، خراشدار نزلہ، خراشدار کھانسی، خراشدار دمہ

جس میں جما ہوا زردی مائل بلغم خارج ہو رہا ہو کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ دمہ کے ایسے مریض جن کو کبھی نہ کبھی سوزاک ہو ہو یہ قہوہ ان کے دمہ کو جڑ سے نکال دیتا ہے۔

الرجی یا چھپاکی میں یہ قہوہ فوراً فائدہ کرتا ہے۔ مگر یہ ان مریضوں کو دینا چاہئے جن کا مزاج صفراوی ہو۔ سوزاک کیلئے یہ قہوہ بہت بہتر کام کرتا ہے۔ جب پیشاب قطرہ قطرہ آ رہا ہو پیشاب کی نالی میں زخم ہوں - گردہ اور مثانہ سے پیپ کا آخراں ہو تو اس قہوہ کو ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ وہ خواتین جن کو حیض زیادہ مقدار میں آ رہا ہے یہ قہوہ حیض کی زیادتی کو فوراً ختم کر دیتا ہے۔ ایسا لکڑیا جو جلن پیدا کرتا ہو، زرد رنگ کا ہو یا سفید پانی کی طرح یہ قہوہ بہت فائدہ مند ہے۔ سرعت انزال کے مریض اس قہوہ کو استعمال کریں اس سے ان کی پریشانی ختم ہو جائے گی۔

جریان خون کیلئے یہ قہوہ بہت فائدہ مند ہے جریان خون خواہ کسی جگہ سے ہو یہ قہوہ انتہائی کامیاب دوا ہے۔ گردے مثانے اور آنتوں کی سوزش کیلئے یہ قہوہ ضرور استعمال کریں۔ ورم زائد آور یعنی اپینڈکس میں اس قہوہ کو استعمال کرنا چاہئے مریض کو درد سے سکون ہوگا اور مرض ہمیشہ کیلئے ختم ہو جائے گا۔ یہ قہوہ دماغی امراض کے مریضوں کو بہت فائدہ کرتا ہے، جو نسیان کے مریض ہوں۔ اور انہیں نفسیاتی عوارض لاحق ہو گئے ہوں - یہ قہوہ دماغ کی خشکی دور کر کے سکون دیتا ہے - لکھنے پڑھنے والے اشخاص کو یہ قہوہ ہمیشہ فائدہ پہنچاتا ہے۔ تپ دق کے مریض اس قہوہ کو استعمال کر کے فائدہ

اٹھا سکتے ہیں۔

غذائی چارٹ۔

1☆ اعصابی غدی۔ (ترگرم)۔

اعصابی غدی تمام اغذیہ فعلی طور پر دماغ و اعصاب میں کیمیادی تحریک پیدا کر کے جگر و غدد میں تحلیل اور قلب و عضلات میں تسکین پیدا کرتی ہیں کیفیات کے لحاظ سے ترگرم ہیں۔ خلط بلغم پیدا کر کے جسم میں جمع کرتی ہیں ذائقہ میں میٹھی ہوتی ہیں۔

صبح مغزیات، حلوہ بادام۔ مربہ سیب۔ مربہ ادرك، دودھ، کھویا، سوچی کا حلوہ، کھجور۔ دوپہر۔ بھنڈی توری، پیٹھا، اروی، لسوڑہ۔ مولی۔ کدو۔ توری۔ مونگرے۔ گندم کی روٹی، ماش کی کی دال، گاجر، ٹینیڈے دلیا، لوبیا، مونگ ثابت، جوی۔ گجریلا۔ سویاں، سوہن حلوہ، بسکٹ ڈبل روٹی، پیٹھے کی مٹھائی، دودھ جلیبی، چربی، بادام روغن۔ روغن بہروزہ۔ مغزیات، شربت چوننا، گرائپ واٹر، ستو۔ آب جو شام۔ دوپہر والی غذا، پھلوں میں، کیلا، امرود، ناشپاتی، خربوزہ، گرما، بگو گوشہ، مٹھا، مغزیات کی سردائی، خوبانی تازہ، سردا۔ آڑو، شہتوت، رس بھری، الاپگی خورد۔

2☆ اعصابی عضلاتی۔ (ترسرد)

مندرجہ ذیل غذائیں اعصابی غدی تحریک ختم کرنے اور اعصابی عضلاتی تحریک پیدا کرنے کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔ فعلی طور پر دماغ و اعصاب میں مشینی تحریک پیدا کر کے جگر و غدد میں تحلیل اور قلب و عضلات میں تقویت پیدا کرتی ہیں کیفیات کے لحاظ سے ترسرد ہیں خلط بلغم پیدا کر کے خارج کرتی ہیں۔ ذائقہ

پھیکا یا کسیلا۔ صبح۔ انڈے کی سفیدی، ساگوانہ کی کھیر، چاول، دودھ، دلیا دودھ ملاکر۔ مغزیات کا شیرہ۔ ایسبغول کا چھلکا، مربہ گاجر دوپہر سری کا گوشت، چقندر۔ اروی، شلجم، کھیرا، کلڑی، گھیا توری۔ چکو ترا، چقندر، بکرے، بھیڑ کا مغز، جو کا دلیا، سبز دھنیا۔ مکھن، کھویا، گلاب جامن، زیرہ سفید، گل سرخ کی چائے، حلوہ کدو، تربوز کے بیج شربت صندل، شربت نیلو فر، کچی لسی، آئس کریم، کسٹرڈ، شربت بزوری، گنے کا رس شام۔ دوپہر والی غذا کھلائیں۔ پھل۔ کھیرا، مٹھا، فالودہ، قلفا۔ کلڑی، تربوز، انار شریں، خربوزہ پھیکا، پھٹ، سردا۔ امرود، ناشپاتی، اعصابی اغذیہ ٹشوز پیدا کرتی ہیں۔ اعصاب کی غذا ہونے کی وجہ سے نشوونما پا کر نروژ ٹشوز میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔

3☆ عضلاتی اعصابی (خشک سرد)

مندرجہ ذیل غذائیں اعصابی عضلاتی تحریک کو ختم کرنے اور عضلاتی اعصابی تحریک پیدا کرنے کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔ یہ فعلی طور پر قلب و عضلات میں کیمیادی تحریک پیدا کر کے جگر و غدد میں تسکین اور دماغ و اعصاب میں تحلیل پیدا کرتی ہیں۔ کیفیات کے لحاظ سے خشک سرد ہیں۔ خلط سودا پیدا کر کے جسم میں جمع کرتی ہیں۔ ذائقہ میں ترش ہوتی ہیں صبح۔ مربہ آملہ۔ مربہ ہریڑ۔ مونگ پھلی۔ ناریل خشک، دہی کی لسی، تہوہ کشمش، سیب، انگور سبز، سنگترہ، مالٹا، سیب، کنوں، لیموں، فالسہ، آلو بخارا، انار کھجور، تازہ ناریل سنگھاڑا، گوار کی پھلی، آلو، شکر قندی، کچالو، شریفہ، جھینگا مچھلی، پان کا پتہ، بیسن کی کڑھی، گری، تل سفید و سیاہ، اسی، املی، باجرہ، موٹھ، پنیر، شربت فولاد، فائنا، کولا، سپرائٹ، آرسی کولا۔ دھی بھلے، فروٹ چارٹ آلو چھولے۔ دوپہر۔ بھینس کا گوشت، تلی ہوئی مچھلی

کبوتر، فاختہ کا گوشت، بڑے گوشت کے کباب آلو۔ گوبھی۔ مٹر۔ بیکن، تازہ چنے (سبز) بڑا گوشت، مکئی، باجرہ جوار، اچار لیموں۔ شام دوپہر والی غذا کھلائیں۔ پھل۔ جامن، مالٹا، کنوں، آڑو، کھٹے بیر، اٹلی۔ کالے شہتوت، زرشک، جاپانی پھل، لوکاٹ،

4☆ عضلاتی غدی (خشک گرم)

مندرجہ ذیل غذائیں عضلاتی اعصابی تحریک کو ختم کرنے اور عضلاتی غدی تحریک پیدا کرنے کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔ فعلی طور پر قلب و عضلات میں مشینی تحریک پیدا کرتی ہیں جگر و غدود میں حرارت عزیزی بھیج کر تقویت دیتی ہیں، دماغ و اعصاب میں تحلیل کر کے ان کی سوزش رفع کرتی ہیں۔ کیفیات کے لحاظ سے خشک گرم ہیں مادی طور پر خلط سودا پیدا کر کے خارج بھی کرتی ہیں۔ ذائقہ میں کڑوی ہوتی ہیں صبح۔ اخروٹ۔ پیتہ۔ کش مش انگور، انجیر، مربہ، خنظل، انڈے فرائی، آلیٹ، لوکاٹ۔ دوپہر چنے، مسور، انڈے، پالک۔ کریلے، ٹماٹر، کچنار، سرسوں کا ساگ، پیاز۔ لہسن۔ سرخ مرچ، شملہ مرچ، پیاز، پیاز کے پتے، سبز ٹماٹر، پالک، چھولے کا ساگ۔ میتھی کا ساگ، لونگ دار چینی، چڑے کا گوشت، بٹیر، کباب، حلیم، رہو مچھلی، اوجھڑی، پھسھڑے، ٹماٹر کا سلاد، مکئی، چنے، مسور کی دالیں، لونگ کا تیل، انڈوں کا تیل، مچھلی کا تیل، بخنی چھوٹے جانوروں کا گوشت، پکوڑے۔ آم کا اچار، بیسنی روٹی۔ ست لیموں، تیز پتہ۔ جائفل، جلوتری، لڈو، بیسن۔ بیسن سے بنی ہوئی اشیاء شام کو دوپہر والی غذا دیں

5☆ غدی عضلاتی (گرم خشک)

ذیل کی اشیاء عضلاتی غدی تحریک ختم کرنے اور غدی عضلاتی تحریک شروع کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہیں فعلی طور پر جگر و غدود میں کیمیادی تحریک پیدا کر کے قلب و عضلات میں تحلیل اور دماغ میں تسکین پیدا کرتی ہیں۔ کیفیات کے لحاظ سے گرم خشک ہیں۔ خلط صفرا پیدا کر کے جسم میں جمع کرتی ہیں۔ ذائقہ میں چرپری ہوتی ہیں۔ صبح۔ انڈے۔ چلغوزے، چائے، سرسوں ساگ، بطخ کا گوشت، بٹیر، تیز، سنگ دانہ مرغ، اجوائین دیسی، سرسوں کا تیل، سانڈے کا تیل، تارا میرا کا تیل، روغن تارپین دوپہر۔ میتھی کا ساگ۔ ادراک۔ سبز مرچ، بکری کا گوشت، مرغ بطخ اور تیز کا گوشت، چنے ساگ، پالک۔ شام کو دوپہر والی غذا کھلائیں۔ پھل۔ آم خوبانی شہتوت۔

6☆ غدی اعصابی (گرم تر)

ذیل کی اشیاء غدی عضلاتی تحریک کو ختم کرنے اور غدی اعصابی تحریک پیدا کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ فعلی طور پر جگر و غدود میں مشینی تحریک پیدا کرتی ہیں۔ قلب و عضلات میں تحلیل کر کے ان کی سوزش رفع کرتی ہیں کیفیات کے لحاظ سے گرم تر ہیں مادی طور پر خلط صفرا پیدا کر کے خارج بھی کرتی ہیں۔ ذائقہ میں نمکین ہوتی ہیں۔ صبح حلوہ بادام، سوجی کا حلوہ۔ بکری، اونٹنی۔ بھینس کا دودھ۔ اچھے کیک رس۔ دوپہر/ ٹینڈے، کدو۔ حلوہ کدو، مرغابی کا گوشت، چھوٹے جانوروں کا گوشت دیسی گھی شلجم، ٹینڈے، مولی، آب و برگ مولی، لہسن، ادراک، مولی کا نمک، بھوا، چولائی کا ساگ، پالک، سورج مکھی، مغز خربوزہ، مونگ کی دال، سویا بین، دال کلتھی، دلہا گندم، میدہ، ہلدی، کالی مرچ، زیرہ، سنڈھ، سونف، لالچی، انڈہ کا حلوہ، روغن زیتون، روغن ارنڈ، جلیبیاں، نمکین بسکٹ

ہگلفند، پودینہ کی چٹنی، مربہ ادرک، شہد کا شربت، شیزان، سیون اپ، بزوری، شربت بادام، شربت زنجبیل، گندم کی روٹی۔ پھل۔ میٹھا آم، انگور، بادام۔ پپیتہ، خوبانی خشک، گنا، گنڈھیری، خربوزہ، انناس، گرما۔ نوٹ۔ جو لوگ غذائی پرہیز نہ کر سکیں انہیں علاج کی زحمت اٹھانے کی ضرورت نہیں کیونکہ ایسے لوگ اپنے ساتھ خلق خدا کو بھی دھوکہ دیتے ہیں۔ والسلام۔

دستور الحلاج مطب پر نگاہ ڈالو

اطر فیصل (تین پھل۔ آلمہ، بھیرہ۔ ہریڑ) کے خمیر سے تیار ہونے والی دوا۔ خمیرہ جات۔ لعوق، جوارش۔ حلوہ۔ حریرہ۔ مربہ۔ رب۔ چٹنی۔ ماء الحم۔ ماء الجنب۔ شیرہ جات۔ اچار شربت عرق۔ نفوع۔ خیساندہ۔ مرعوبیت کو چھوڑ کر پورے ہوش سے کام لیا جائے تو ہمیں احساس کمتری کا شکار نہیں ہونا چاہئے۔ ہمارے پاس ہماری ضروریات کی کفالت کے لئے مکمل سامان موجود ہے خدا نے قدرتی انداز میں ہمیں کفالت سے نوازا ہے ہماری کم ظرفی ہے کہ اس طرف دھیان نہیں دیتے اس عطیہ خداوندی سے آنکھیں بند کئے ہوئے ہیں۔ اقوام دیگر نے جن طریقوں کو ادویات کے لئے مختص کر دیا ہے ہمارے بڑے نے وہی طریقے خورد و نوش کے لئے استعمال کئے تھے۔ سوہن حلوہ جسے بڑی رغبت و لذت کے ساتھ کھایا جاتا ہے کچھ علاقے اس کے بنانے میں اختصاص رکھتے ہیں جیسے ملتان ڈیرہ غازی خاں وغیرہ۔ ڈھوڈھ سوغات خوشاب۔ کھاتے وقت شاید آپ کے ذہن میں بھی خیال نہ گذرا ہو کہ ہم کتنی اعلیٰ ترین پنسلین کا استعمال کر رہے ہیں نہیں سمجھے کچھ اشارے کئے دیتے

ہیں۔ پنسلین پھوندی سے تیار کی جاتی ہے۔ پنسلین کی ایجاد نے دنیائے میڈیکل میں تہلکہ مچا دیا، پون صدی سے زائد پنسلین کے پوڑو۔ انجیکشن وغیرہ بلا جھجک کام میں لائے گئے جب تک اس کے مد مقابل ادویات مارکیٹ میں نہیں آئی تھیں بے دھڑک اعلیٰ سرجن سے لیکر ایک گلی محلے میں دوا فروشی کی دکان تک ہر ایک کام میں لاتا رہا۔ آج بھی کوئی میڈیکل سٹور ایسا نہیں جہاں اس کا وجود نہیں پایا جاتا۔ رہی بات سوہن حلوہ کی جو ہمارے ہاں صدیوں سے سوغات کے طور پر کھایا جا رہا ہے۔ یہ گیہوں سے تیار کیا جاتا ہے پہلے گیہوں کو نم دے کر پھوندی لگائی جاتی ہے پھر اسے پیس کر آٹا تیار کیا جاتا ہے۔ صدیوں سے کھایا جا رہا ہے آج بھی اس کی طلب میں کمی واقع نہیں ہوئی۔ ہماری سوچ بھی عجیب ہے اگر پنسلین کے ٹکے تجویز کیا جائے تو بڑی خوشی سے لگوا لیتے ہیں لیکن اگر علاج کے طور پر سوہن حلوہ تجویز کر دیا جائے تو یقین نہیں کیا جاتا۔

ہم نے شاید دماغ کے بجائے پیٹ سے سوچنا شروع کر دیا ہے اس گہما گہمی کے دور میں ہر آدمی عمیق ترین سوچ میں گم ہو چکا ہے اس نے اپنی زندگی کو خاص انداز میں ڈھال لیا ہے اپنی مرضی یا تہمقری انداز ترجیح و غیر ترجیح کی ایک فہرست بنالی ہے۔ شاید صحت سے زیادہ اہمیت کاروبار و بزنس کو دیدی گئی ہے۔ انسان جینے کے لئے کھائے نہ کہ کھانے لئے جیئے صحت ہے کہ ہم نے فیملی ڈاکٹروں کے حوالے کر دی ہے جنہوں نے خوراک و غذا کو اتنا محدود کر دیا ہے کہ انسان لذت و تندرستی کے لئے ترس کر رہ گیا ہے۔ سچ بات تو

یہ ہے کہ غذائی علاج کو ڈاکٹروں نے نظر انداز کر دیا ہے۔ شاید ان کا بھی خاص تصور نہیں کیونکہ ملٹی نیشنل کمپنیوں نے انہیں مفلوج کر کے رکھ دیا ہے ترغیبات و ترہیبات کی اتنی بہتات کر دی ہے انہیں سوچنے کی ضرورت ہی محسوس نہیں ہوتی۔ بس کسی بھی فارمیسی سے جڑ جاؤ ہر سہولت بروقت ملے گی گھر گاڑی سیر سپاٹے۔ شرط یہ ہے کہ تم تحقیق نہیں کرو گے جو کمپنی کہے گی تم بھی وہی کہو گے۔

جس انداز کی ادویات سے دکانین بھری ہوئی ہیں سچی بات تو یہ ہے دوا کے بجائے انہیں زہر کہنا قرین قیاس ہوگا کوئی دوا بھی ایسی نہ ملے گی جسے بغیر نقصان ہر کوئی استعمال کر سکے۔

کیا دوا کا مہنگا ہونا ہی قیمتی ہونے کی دلیل ہے؟ ہم نے کاروبار بھاگنے دوڑنے میں اس قدر انہماک سے کام لیا ہے کہ صحت و تندرستی کو نہ جانے کس موڑ پر چھوڑ آئے ہیں۔ دیسی لوگ جب تک اپنی غذا و خوراک کا خیال رکھتے رہے وہ حکیم و ڈاکٹر کی دسترس سے دور رہے جیسے ہی انہوں نے زندگی کے اس اہم اصول سے آنکھیں پھیریں صحت و تندرستی نے ان سے آنکھیں پھیر لیں۔ شاید ہم لوگ بے اعتمادی سے خوش ہوتے ہیں پورا نظام زندگی بے اعتمادی کی نظر کر دیا ہے۔ کوئی بھی چیز اعتدال پر نہیں چھوڑی۔ زندگی کا کوئی بھی شعبہ دیکھ لو جہاں اعتدال ہوگا وہاں زندگی کی رعنائی دکھائی دے گی۔ ہم کاروبار۔ ملازمت محنت و مشقت کس لئے کر رہے ہیں؟ جس کمائی سے نفع نہ اٹھا سکے صحت تک کو داؤ پر لگا دیا اس کمائی کا کیا فائدہ؟

بات ہو رہی تھی غذائی ضروریات اور علاج و معالجہ کی۔ غذا کی ضروریات پوری کرنا انسان کی بنیادی ضروریات سے ہے یہ تو اچھا ہوا کہ رزق کا ذمہ رب نے اپنے سپرد کر دیا ہے ورنہ تو دوا کی طرح غذا و خوراک بھی ناپید ہوتے۔ وثوق سے تو نہیں کہا جاسکتا لیکن امکان ہے کہ غذائی ضروریات سے کوئی بھی طریق علاج انکار نہیں کرتا کسی نے سیدھے انداز میں قبول کیا تو کسی نے گردن کے پیچھے سے ہاتھ لاکر ناک پکڑی۔ دیسی لوگوں کا تو اصرار ہے کہ غذا میں توازن پیدا کر لو دوا کی ضرورت ہی باقی نہیں رہے گی جب کہ میڈیکل والے غذا کے نام سے شاید خار کھاتے ہیں ان کا کہنا جو چاہے کھاؤ پیو یا بھوکے رہو ہمیں اس سے کوئی غرض نہیں لیکن تم ہمارے دوا مت چھوڑنا کیونکہ اگر دوا چھوڑ دی تو ہماری آمدن بند ہوگی اس لئے دوا تمہارا علاج نہیں بلکہ بھاڑا ہے اسے ساری زندگی حرز جان بنا کے رکھنا اگر چھوڑا تو مرجاؤ گے (مرنا تو پھر بھی پڑے گا دوا کھاتے ہوئے مرو گے تو ہمارے اخراجات بھی تمہارے ذمہ ہونگے) ہو سکتا ہے میرے الفاظ میں ن دوا سے بھی زیادہ کڑوا ہٹ آگئی ہے لیکن حقیقت سے کب تک نظریں چرائیں گے۔ یہ لوگ غذا سے انکاری نہیں ہیں لیکن غذا ایسی ہونی چاہئے جو مریض استعمال کرے لیکن ان کی آمدن میں اضافہ کا سبب بنے۔ مثلاً تازہ دودھ انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ ماں کا دودھ دنیا میں آنے کے بعد پہلی خوراک لیکن ڈاکٹر کی تجویز ڈبے والا دودھ ہے کیونکہ ڈبے میں آمدن بند ہے۔ ان کا کہنا ہے اس دودھ میں لازمی اشیاء شامل کر دی گئی ہیں۔ کوئی لازمی اشیاء؟ کیا

قدرت نے دودھ میں کمی چھوڑی تھی جو پوری کردی گئی ہے؟ ہرگز ایسا نہیں ہے دودھ تو اللہ نے پہلے ہی مکمل بنایا تھا لیکن ہم نے اس کی قدر نہ کی ہم سے دودھ کے ساتھ عقل بھی سلب کر لی گئی اور دودھ ہمارے ہاتھوں سے سرک کر ڈبوں میں بند ہو گیا۔

اگر خشک دودھ اتنا ہی اکیسر بن چکا ہے تو پورپ والے خود تازہ دودھ کی طلب میں کیوں مرے جارہے ہیں؟ آج ان کا میڈیا زچہ و بچہ کی صحت کے لئے ماں کے دودھ کو کیوں ضروری قرار دے رہا ہے۔ انہوں نے مشرقی ماں سے بچہ کو دودھ دینے سے ڈرایا خود اس کی ضرورت پر زور دے رہے ہیں سیدھا کیوں نہیں کہہ دیتے ہمیں ماں و بچہ سے زیادہ اپنے مال کی فکر ہے جو اس راہ سے ہماری تجویزوں میں جاتا رہتا ہے۔ اگر غذا اتنی ہی غیر ضروری ہے تو تم وٹامن کی گولیاں کیوں تجویز کرتے ہو۔ کیا جو چیز قدرتی انداز میں پائی جائے وہ مضر صحت اور جسے تم اپنے انداز میں تجارتی پہلو سے تیار کرو مفید ہوگی؟ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ جتنی تحقیقات امراض پر دولت خرچ کی جا رہی ہے اگر اس کا چوتھائی بھی بہتر خوراک کی فراہمی پر لگا دیا جائے تو امراض کی پیدائش کم ہی نہیں بلکہ ناپید ہو جائے گی۔ اگر سمجھنا ہو تو یوں بھی سمجھ سکتے ہو تجربے کے لئے ایک ایسے انسان کو چنو جو تمہاری نظر میں مکمل صحت مند ہو یا جسے تم میڈیکل طور پر صحت مند قرار دے سکتے ہو اس کا مکمل طور پر تجزیہ کرو کہ کوئی ایسی صفت ہے جسے تم نے صحت قرار دیا ہے؟ دوسرا ایسے انسان کو لو جسے تم بیمار کہتے ہو اس کا بھی مکمل تجزیہ کرو۔ موازنہ کرو کوئی چیز ہے جو

صحت مند کو تندرست اور بیمار کو بیمار قرار دے رہی ہے؟ کچھ نہ کچھ تو ایسا ملے گا جو ہمیں سمجھنے میں مدد دے گا کہ اگر فلاں چیز مریض میں کم ہے پوری کردی جائے تو مریض کو ہم صحت مند یا میڈیکل انداز میں فٹ قرار دے سکتے ہیں۔ اگلا مرحلہ یہ ہے مریض کیا کھاتا ہے اور تندرست کی غذا خوراک کیا یہ معلوم کرنا کچھ مشکل نہیں ہے کیا ہم یہ نہیں کر سکتے کہ مریض کی غذا میں ان خوراکیوں شامل کر سکتے ہیں جس کی کمی محسوس کی جا رہی ہے یقیناً یہ تجربہ مفید ثابت ہوگا کیونکہ ہم نے بے شمار مریضوں کو اس تجربہ سے گزارا شاندار نتائج سامنے آئے۔ جو لوگ غذا کا خیال رکھیں انہیں دوا کی کم ہی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

کھانے کی تیاری اور کیمیاوی تجزیہ

اہل مغرب کیا کچھ کھاتے ہیں انہیں بہتر پتہ ہے لیکن ہم جو کچھ کھاتے ہیں اس سے بخوبی واقف ہیں۔ عام گھرانے میں تیار ہونے والے کھانے کا تجزیہ کریں تو صورت حال کچھ یوں سامنے آتی ہے۔ سبزی کی ہانڈی پکانے میں سرخ مرچ۔ دھنیا۔ ہلدی۔ زیرہ سفید سبز مرچ۔ سبز دھنیا۔ کلونجی۔ کالی مرچ لہسن۔ پیاز۔ ادراک۔ ٹماٹر۔ نمک۔ گرم مصالحے میں لونگ۔ دار چینی۔ سونف۔ اجوائن۔ وغیرہ۔

مرچ سرخ

کیمیاوی تجزیہ کچھ یوں ہے: 16 فیصد رطوبت۔ 31 فیصد کاربوہائیڈریٹ 30 فیصد ریشہ۔ کچھ مقدار میں کیلشیم اور فاسفورس پایا جاتا ہے۔ اس میں فیول

(وٹامن E) اور وٹامن C کے علاوہ کیروٹن بھی پایا جاتا ہے۔ عربی و یورپ والے پہلے پھیکے سالن یا کالی مرچ ڈال کر کھایا کرتے تھے اب سرخ مرچ کے مزیدار سالن کھانے لگے ہیں۔ پنجاب کے گھروں میں کوئی گھر ہی شاید ایسا ہو جس میں مرچ کے بغیر سالن کا تصور نہیں پایا جاتا۔ اگر کسی کے سالن میں مرچیں بہت کم ہوں اسے یہ کہہ کر سامنے سے الگ کر دیتے ہیں کہ بیماریوں کا سا سالن ہے پھیکا سٹ ہے مزہ نہیں دیا۔

خشک دھنیا

اس میں وٹامن C اور کیروٹین عام پایا جاتا ہے یہ بھی شنید ہے کہ پوٹاشیم برومائڈ اسی سے بنایا جاتا ہے جو پٹھوں کو سن کر کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ سبز دھنیا۔

نمک سفید۔

اس میں 36.97 فیصد کلورائیڈ آف سوڈیم اور 64.2 فیصد مختلف قسم کے مرکبات دریافت کئے چاچکے ہیں۔

کالا نمک

مصنوعی انداز میں تیار کیا جاتا ہے کلورائیڈ آف سوڈیم۔ سلیفٹ آف سوڈا۔ کاسٹک سوڈا۔ اور کچھ مقدار سلیفٹ آف سوڈیم کی پائی جاتی ہے۔

ادرک

81 فیصد رطوبت 5.1 پروٹین۔ سٹارچ (کاربوہائیڈریٹ) 2.7 ریشہ اور 3 فیصد غیر فراری روغن ہوتا ہے اسے جگر آئیل کہتے ہیں اس کا کیلا پن

اسی روغن کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ٹماٹر

100g ٹماٹر کا تجزیہ کچھ یوں ہے۔ وٹامن A 320 یونٹ۔ وٹامن C 31 ملی گرام۔ وٹامن B - 60، نیکروگرام۔ تھایا مین 69، نیکروگرام۔ وٹامن K 7 ملی گرام۔ پانی 92.8 فیصد۔ پروٹین 1.9 ملی گرام۔ نشاستہ 4.5 ملی گرام۔ کیلشیم 20 ملی گرام۔ فاسفورس 40 ملی گرام۔ فولاد 4.2 ملی گرام پائے۔

سلاد کے پتے۔

اس میں وٹامن C کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے اس کے علاوہ ریشہ دار اجزاء۔ فاسفورس اور قلیل مقدار میں فولاد بھی پایا جاتا ہے۔

اجوائن

2 سے 4 فیصد فراری روغن پایا جاتا ہے اس کے علاوہ 4.7 فیصد پانی۔ 5.24 فیصد کاربوہائیڈریٹ۔ 1.17 چربی۔ 4.7 پروٹین۔ 2.21 ریشہ دار اجزاء، 9.7 رال۔ اس کے علاوہ کیلشیم۔ فولاف سوڈیم۔ پوٹاشیم۔ فاسفورس۔ آئیوڈین جیسے معدنی اجزاء کے علاوہ وٹامن B کیملیکس کے یونٹ ٹھائی میں ہائیڈروکلورائیڈ۔ ریپوفلووین۔ کلوٹینک ایسڈ۔ کیروٹین۔ گلائیکوسائڈ اور اسپونن پائے جاتے ہیں۔

کلونجی

کلونجی میں ڈیڑھ فیصد اڑنے والا تیل پایا جاتا ہے اور ساڑھے تین فیصد غیر فراری روغن پایا جاتا ہے۔ کلونجی میں البومن۔ شوگر۔ رال۔ گوند۔ ٹے نن۔

کاربونک ایسڈ۔ ارے بک ایسڈ، گلوکوسائیڈ۔ میلائٹھن، جنین۔ ایک کیلا عنصر نائی گیلن۔ اور 7 فیصدی راکھ ہوتی ہے۔ نائی گیلن کی وجہ سے عمل تنفس فعال رہتا ہے۔

لہسن

100g میں 63% پانی، 5% لحمیات، 3.3% نشاستہ، 23% کیشیم، 164 یونٹ فاسفورس، 7.1% فولاد پائے جاتے ہیں۔

مویر منقی

100g وٹامن A 80، یونٹ۔ وٹامن C 4ml، وٹامن B 0.6 ملی گرام۔ پروٹین 4.1 ملی گرام، حرارے 70۔ نشاستہ 1.4 ملی گرام۔ کیشیم 17 ملی گرام۔ فولاد 6.0 ملی گرام۔ فاسفورس 21 ملی گرام پایا جاتا ہے۔

کشمش

یا منقی زردہ کھیر کا بلبل پلاؤ۔ حلوہ وغیرہ میں ڈالے جاتے ہیں جس سے غذایت و افادیت کے ساتھ مزہ بھی دوبالا ہو جاتا ہے۔

ناریل۔ کھوپرا۔

100g میں وٹامن سی 2ml۔ وٹامن B 10 ملی گرام۔ وٹامن A قلیل مقدار میں۔ کیشیم 21 ملی گرام۔ نشاستہ 14 ملی گرام۔ پروٹین 3.4 ملی گرام۔ حرارے 359۔ فولاد 2 ملی گرام۔ فاسفورس 98 ملی گرام۔ نیا سین 2.0 ملی گرام۔ ساتھ میں آئیوڈین کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

چھوہارے

خشک کھجور ہوتی ہے قوت باہ کے لئے کھائے جاتے ہیں خشک گرم ہیں جسم میں حرارت پیدا کرتے ہیں اگر اس کے ساتھ دودھ کا بھی استعمال کیا جائے تو مضرت کو کم کر دیتا ہے شہوت و حرارت عزیز کو مشتعل کرتا ہے مسقط جنین ہے معاجین میں ڈالا جاتا ہے۔ 100g میں 285 حرارے ہوتے ہیں 60 وٹامن a اور 9.0 وٹامن B نشاستہ 2.75 کیلشیم 72 ml فاسفورس 60ml فولاد 2ml پروٹین 22ml نیا سین 2.2 اس کے علاوہ دیگر ریشے بھی پائے جاتے ہیں۔

بادام

روغن 50% شکر و گوند پانچ تے ا دس فیصد۔ 100g میں 630 حرارے پانچ فیصد معدنی نمک اور 34 فیصد دیگر اجزائے ملحقہ پائے جاتے ہیں۔ غدی اعصابی ہے۔ دس سے بیس دانے خوراک کی مقدار۔ دماغ کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی مقوی دوا و غذا نہیں ہے اس میں زیادہ کولسٹرول پایا جاتا ہے۔ اس کے لئے کولسٹرول والوں والوں کے لئے نقصان کا سبب ہو سکتے ہیں نوم (نیند لانے والا) جالی (جلا بخشنے والا) رنگ نکھارنے والا طبیعت کو نرم کرنے والا ہے۔ بالخصوص دماغ کے رگ و پھٹوں کو طاقت دینے والا ہے۔ مولد منی مقوی باہ اور ضعف بصر کے لئے مفید ہے بالوں کو گرنے سے روکتا ہے دماغ کو سن ہونے سے بچاتا ہے۔

بات ہو دماغی صحت کو بہتر بنانے کی تو بادام کا ذکر نہ آئے تو بات نامکمل سی معلوم ہوتی ہے۔ یادداشت بہتر بنانی ہو، بیماریوں سے لڑنا ہو یا چاق و چوبند

رہنا ہو تو بادام کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے، یہ سب بادام میں موجود وٹامن ای اور اس میں شامل فیٹی ایسڈز کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ میوہ دماغ پر عمر کے اثرات کو جھاڑنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

مذکورۃ الصدر بیان کو پڑھئے اور غور کیجئے بیمار انسان کو اس سے بہتر کیا دیا جاسکتا ہے؟ یا کسی طریق علاج میں اتنا کچھ ہے جو انسانی ضروریات کے لئے کفایت کر سکے۔ یہ تو ہے عمومی طور پر دن رات استعمال ہونے والی خوراک کی کیفیت، رہی بات علاج و معالجہ کی وہ اس سے ملتا جلتا سلسلہ ہے اس کی تعبیر یوں کی جاسکتی ہے کہ جو بے اعتدالیاں کھانے پینے میں ہو جاتی ہیں انہیں ہم علاج کے ذریعہ سے درست کرتے ہیں۔ اگر انسان ٹھیک انداز میں اپنی ہانڈی روٹی کی حفاظت کر سکے تو اسے علاج و معالجہ کی ضرورت ہی پیش نہیں آسکتی۔ حکمت یہ نہیں کہ دوا دارو کی ترکیبیں سیکھ لی جائیں بلکہ حکمت یہ ہے کہ انسان کو کھانے پینے کا شعور دیدیا جائے۔ انہیں بتادیا جائے کہ کوئی غذا جسمانی ضرورت کو پورا کر سکتی ہے اور کس غذا سے نقصان یا غیر طبعی حالت کا ظہور ہو سکتا ہے جب یہ بات سمجھانے میں کامیاب ہو گئے تو سمجھو ہماری زہر کھانے سے جان چھوٹ جائے گی۔ اگر ایک نگاہ ہمارے اس چارٹ پر بھی ڈال لی جائے جو ہم اپنے رجوع کرنے والوں کے لئے تجویز کرتے ہیں تو ہمارے مطب کا راز ہاتھ لگ جائے گا۔ کہ مشکل و پیچیدہ مرض دنوں میں کچھ طرح نابود ہو جاتے ہیں۔

دیسی طب بے ضرر طریقہ علاج

دیسی طب ایک بے ضرر فائدہ مند بے حد مفید اور غذائی انسان دوست علاج ہے۔ انسان غذا کی بے اعتدالی اور خوراک کی بیشی سے بیماری کا شکار ہوتا ہے۔ جب کہ دیسی علاج (مفرد اعضا) کا دار و مدار ہی دیسی خوراک و غذا پر ہوتا ہے۔ اگر ادویات بھی ترتیب دی جاتی ہیں تو ان میں غذائی ضروریات کو اولین ترجیح کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ جو مریض غذائی علاج نہیں کر سکتا اس کے علاج سے دست برداری اختیار کر لی جائے تو بہتر ہے ہم اپنے فری غذائی طبی کیمپوں میں بر ملا کہتے ہیں ”جو مریض ہماری بتائی ہوئی غذا نہیں کھا سکتا ہم اس کا علاج نہیں کریں گے“ نصف سے زائد ادویات مختلف قسم کے پھل و اجناس سبزیوں دودھ وہی میوہ جات پر مشتمل ہوتی ہیں۔ اگر آپ ہمارے ترتیب دئے ہوئے غذائی چارٹ پر عمل کر لیں تو دوا کی ضرورت ہی باقی نہیں رہ جاتی۔ ہمارے مرکبات میں دوائی اجزاء کے بجائے غذائی اجزاء کی کثرت ہوتی ہے میوہ جات گڑ شکر دیسی گھی دودھ وغیرہ سائنس کے اصول کے مطابق غذا میں پانچ چیزوں کا پایا جانا ضروری ہے (1) پروٹین۔ (2) کاربوہائیڈریٹس۔ یعنی نشاستہ اور شکر (3) فیٹس یعنی روغنی اجزاء (4) سالٹ یعنی نمک (5) وٹامن یعنی حیاتین۔ اگر بغور دیکھا جائے تو دیسی طریق علاج میں سو فیصد غذائی ضروریات کا خیال رکھا جاتا ہے۔ ان کے مرکبات کا جائزہ لیا جائے تو حقیقت کھل کر سامنے آتی ہے کہ ہمارے غذائی نظام علاج کا کوئی ثانی نہیں ہے میں یہ تو نہیں کہہ سکتا کہ کسی نے بھی اس طرف توجہ نہیں کی بلکہ یہ ضرور کہو گا کہ جس توجہ کی ضرورت تھی

وہ کسی نے نہیں دی۔ اگر ہم ترتیب وار غذا میں پائے جانے والے ضروری اجزا کی طرف توجہ کریں تو پڑھنے والوں کے سامنے حقیقت کھل جائے گی اور وہ اپنے دکھوں میں زہروں کی جگہ غذاؤں کو ترجیح دینے لگیں گے۔ وٹامن کے بارہ میں اتنا بتا دینا چاہتا ہوں کہ جس مزاج کے وٹامن کی جسم میں کمی ہوگی وہی وٹامن انسان کو فائدہ دے سکتے ہیں اگر بغیر تشخیص کے اندھا دھند وٹامن کھلائے جائیں گے تو لازمی نقصان کا سبب بنیں گے۔ عضلاتی ہے تو کھٹے یا ترش وٹامن۔ غدی ہے تو نمکین یا صفراوی مزاج کے۔ بلغمی ہے تو الکل طبیعت موافق آئے گی اگر بلا تشخیص استعمال کیا گیا تو سمجھو فائدہ کیا ہونا ہے مریض کے لئے وبال جان ہوگا۔ جس کی مثال آئے دن ہم ادویات کے ری ایکشن کی صورت میں دیکھتے ہیں۔ ری ایکشن کی حقیقت یہ ہے کہ جو مواد بدن میں پہلے سے موجود ہے اسی مزاج کی ادویات مریض کو استعمال کرائی جائیں تو رد عمل ہوگا اسے ری ایکشن کہا جائے گا۔ دیسی لوگ جس انداز کے مصالحہ جات و نمکیات کا استعمال کرتے ہیں اگر نگاہ کی جائے تو انکشاف ہوگا کہ ہمارے کھانے اور گھر میں پکنے والی ہنڈیا ان تمام ضروریات کی کفیل ہوتی ہے جس کی طلب ہم کسی بھی معالج کے مطب سے کرتے ہیں۔ اس بات سے کون انکار کرے گا کہ ہمارے روز مرہ کے مصالحہ جات میں ہلدی سونف۔ زیرہ، الائچی، ہلدی، لہسن، پیاز، ادراک۔ دارچینی۔ کبابہ خنداں۔ تیزات۔ نمک۔ کالا زیری۔ املی۔ لیموں وغیرہ شامل نہیں ہوتے۔

کیا بغیر دوا کے علاج ممکن ہے؟

کچھ لوگ بیمار نہیں بلکہ وہی مزاج ہوتے ہیں انہیں جب تک کوئی نہ کوئی دوا نہ دی جائے صبر نہیں آتا یہ طب و حکمت میں ہی نہیں اس قسم کے لوگ ہر شعبہ میں پائے جاتے ہیں وہم طب سے زیادہ نفسیات سے تعلق رکھتا ہے اس لئے جو اس بارہ میں بہتر معلومات رکھے اس معالج کی طرف رجوع کرنا چاہئے۔ کچھ لوگ بیمار تو زیادہ نہیں ہوتے لیکن غلط ادویات انہیں مریض بنادیتی ہیں یہ حقیقت میں رحم کے قابل ہوتے ہیں ان سے جہاں تک ہو سکے ہمدردی کرنی چاہئے ان کا علاج معمولی توجہ سے بہتر انداز میں کیا جاسکتا ہے۔ کچھ لوگ مزمن امراض کا شکار ہو جاتے ہیں انہیں دوا سے پہلے غذائی علاج کی طرف راغب کریں۔ اگر اس مقصد میں کامیابی حاصل کر لی سمجھو مشکل و پیچیدہ مرض کو بھی دنوں میں دور کیا جاسکتا ہے۔ حاملین میڈیکل کے ساتھ ساتھ حکماء حضرات بھی اس روش کو اختیار کر چکے ہیں کہ مریض کو اعلیٰ سے اعلیٰ دوا۔ یا ہائی پوٹنسی کی دوا دی جائے تاکہ تلی پر سروسوں جم سکے۔ بہت بڑی غلطی کرتے ہیں جس سروسوں کو جمانے کی فکر میں ہوتے ہیں اسی پر پھسل جاتے ہیں، کبھی یہ نہیں سوچا جس خدا نے تمہیں حکمت جیسے عظیم فن سے نوازا ہے کیا وہ تمہیں بھوکا مرنے دے گا؟ جس کے خزانے میں حکمت دے کر بھی فرق نہ پڑا کیا وہ تمہیں روزی دے کر تھک جائے گا؟ عجیب کھیل کھیلتے ہیں جو ایمان و مذہب کے ساتھ اس فن کے اصولوں کے بھی خلاف ہے۔ چاہئے کہ حکیم اپنا کام کرے رازق اپنا کام کرے گا۔

مریضوں کو سمجھا یا جائے کہ تمہیں فلاں خوراک یا کھائی جانے والی غذا سے

یہ نقصان ہوا ہے اس سے ہاتھ روک لو۔ جو فائدہ دینے والی ہو وہ تجویز کردے اس سے جہاں مریض کو فائدہ ہوگا وہیں پر تمہاری حکمت کو بھی چار چاند لگ جائیں گے دوا خانے کا نام روشن ہوگا۔ اتنے ہی زیادہ مریض رجوع کریں گے۔ تم نے ایک مریض سے اگر 1000 روپے لینے ہیں اور خوراک بتانے سے وہ 100 روپے میں ٹھیک ہو سکتا ہے تو تمہیں یہ کام ضرور کرنا چاہئے کیونکہ اگر وہ ٹھیک ہو گیا تمہاری تشخیص و تجویز علاج ٹھیک رہا تو بیماروں کی کمی نہیں وہی ایک مریض دسیوں مریضوں کو آپ کا پتہ دے گا۔ اگر ایک مریض کی کھال اتارنے سے بہتر ہے کہ تم دس مریضوں کا علاج کرو اس میں دونوں کا فائدہ ہے۔ تجربات میں اضافہ ہوگا بہت سی باتیں ایسی سامنے آئیں گی جو تمہیں پہلی بار معلوم ہوگی یہ ایسی نعمت ہوگی جو تم پیسے سے حاصل نہیں کر سکتے۔

کچھ ذاتی قسم کے تجربات۔ (فری غذائی و طبی کیمپ)

الحمد للہ طب و حکمت کے ساتھ دو دیہاتیوں سے زائد عرصہ سے واسطہ ہوں تجربات کی مد میں بہت سرمایہ آگ و ایندھن کی نظر کر دیا۔ اور پنساریوں کی جیب میں بھر دیا۔ ہر تجربہ کے بعد اگر مطلوبہ نتائج نہ بھی ملے تو کم از کم اتنا ضرور ہوا کہ ہونے والے نقصان کی راکھ یا سلگتی چنگاریوں میں ایک نئی کرن ضرور محسوس ہوئی جو غلطی ایک بار کی اس کی دوسری بار ضرورت محسوس نہ ہوئی۔ اس آگ و ایندھن کے کھیل میں بہت سے تجربات کے ساتھ کچھ نئے بھی ہاتھ لگے لیکن ضرورت اس سے کہیں زیادہ کی تھی۔ طب پر کثیر کتب کا

مطالعہ کیا عربی فارسی اردو میں چھپنے والی کتب کو کھگلا اپنے انداز میں ان کا خلاصہ و جوہر نکالا، خریداری کتب میں بہت سا سرمایہ خرچ کیا دوست احباب سے بھی مستعار کتابیں لیکر مطالعہ کیں۔ جب مجھے مکتبۃ الشاملۃ ملا تو مجھے یوں محسوس ہوا جیسے ایک صحرا میں بھٹکنے والا پیاسا شیریں سمندر میں پہنچ گیا ہو جہاں ضرورت فن کی ہر چیز کی اتنی بہتات تھی کہ سیرابی محسوس ہونے لگی۔ جب بھی ضرورت پڑی ایک کمان دی مطلوبہ نتائج کا ڈھیر لگ گیا۔

اس کے بعد

سوچا کہ جس فن میں زندگی کے بہترین ایام صرف کئے ہیں اس سے فائدہ اٹھایا جائے اور حکمت کو کاروباری انداز میں استعمال کیا جائے۔ غور و خوض کے بعد ”سعد طبیبہ کالج“ کا خیال آیا مجھے یہ دیکھ کر بہت زنج ہوا کہ لوگوں کو حکمت سے زیادہ نسخوں کی ضرورت ہے انہیں طب کے اعلیٰ قوانین و بنیادی باتوں کی تعلیم میں کوئی خاص دلچسپی نہیں ہے وہ تو صرف اتنا چاہتے ہیں کہ انہیں چند بے خطائے مل جائیں جن سے ان کی روزی روٹی کا سامان ہو جائے اس سے زائد ان کی سوچ نہ تھی۔ اتنی جلدی تو ہار ماننا میرے مزاج میں بھی نہ تھا میں نے حکمت علمی تبدیل کی اور فری طبی کمپیوں کا اجراء کر دیا یہ سلسلہ اب تک جاری ہے۔

ذاتی تجربات

کیمپیوں کا اجراء کوئی اچھ نہ تھی بلکہ ملک میں دیگر افراد یہ کام بخوبی کر رہے تھے ہم نے بھی ان کی پیروی کی اور بسم اللہ کرتے ہوئے بہت دیہاتوں

اور گاؤں۔ دور دراز علاقوں میں کیمپ لگانے شروع کردئے۔ دوائیں بناتے تھیلے میں ڈالتے اور موٹر سائیکل میں پٹرول ڈالا چل دئے۔ گاؤں میں کسی رشتہ دار واقف کار سے ملے اسے بتایا کہ ہم مفت دوائیں دینے آئیں۔ کئی جگہ مسجدوں میں بھی علانات کرائے۔ ہمارے جو تجربات اور مشاہدات ہوئے وہ کسی دوسری جگہ کے لئے رکھ چھوڑتے ہیں لیکن ایک بات ضرور کہوں گا جب میں نے یہ سلسلہ شروع کیا تو سب سے پہلے حکماء حضرات نے اس کی بہت زیادہ مخالفت کی کچھ لوگ ساتھ تو چلے لیکن کچھ عرصہ بعد انہوں نے بے رغبتی دکھانا شروع کردی۔ لیکن دل ناتواں نے ہمت نہ ہاری۔ وہ لوگ پیٹ سے سوچنے کے عادی تھے جب کہ میرا کہنا تھا کہ جب تک ہم لوگوں کو بتائیں گے نہیں تو انہیں کیسے معلوم ہوگا کہ ہم بھی حکمت سے تعلق رکھتے ہیں؟ ان کیمپوں میں بہت سی باتیں ایسی دیکھنے کو ملیں جو ہمیں 27 سالہ زندگی میں بھی نہ مل سکی تھیں۔ نت نئے مریض دیکھنے کو ملے۔ دواؤں پر تحقیقات کو نئی جہت ملی۔ ایک نسخہ چاہے کتنا بھی قیمتی کیوں نہ ہو بہر حال تجربہ کا محتاج ہے۔ یہاں سب سے اہم بات یہ دیکھنے کو ملی جن فوائد کو ہم نے قیمتی اجزاء میں تلاش کرنے کی کوشش کی تھی وہ ہمیں معمولی قیمت پر عام ملنے والی جڑی بوٹیوں میں بھی پائی گئی۔ سکہ بند نسخہ جات میں مرضی کی تبدیلیاں کیں اور بہتر سے بہتر نتائج سامنے آئے۔ ایک نسخہ کی اہمیت اس کے استعمال کے بعد سامنے آتی ہے، ان کیمپوں میں۔ کینسر۔ فالج۔ لقوی۔ خنازیر۔ پتہ کی پتھریاں۔ لیکوریا۔ سوزش رحم۔ کیل مہاسے، احتلام، گیس دائمی

قبض۔ موٹاپا۔ نیند کی کمی۔ الرجی، چھپا کی۔ ایڈیوں کا درد۔ پولیو اٹھرا۔ بندش حیض۔ عسر طمث۔ کوڑھ۔ جوڑوں کا درد۔ تخر المفاصل شوگر۔ پیشاب میں پس کا آنا۔ نکسیر۔ رحم سے بے وقت خون جاری ہونا۔ سٹیریا، دمہ، بالچر۔ قبض۔ خشک کھانسی۔ ذہنی امراض۔ سر میں پانی پڑنا۔ رسولی۔ پتھریاں۔ سوزاک آتشک۔ سرعت انزال وغیرہ بہت سے تجربات ہوئے اگر ہم کیمپ نہ لگاتے تو اس قسم کے تجربات سے شاید ہم تہی دست رہتے۔ رہی نسخہ جات و تجربات کی پرکھ خدا شاہد ہے جن نسخوں کو ہم نے چند امراض و علامات کے لئے دائرہ میں مقید کر دیا تھا ان کے وسیع تر استعمال نے نئی دنیا سے روشناس کروادیا۔ موجود نسخوں کی موجودگی میں شاید ہمیں مزید کسی نسخہ کی ضرورت محسوس نہیں ہو رہی کچھ ایسے نسخے تھے جنہیں خود ترتیب دیا ان کے نتائج نے دل خوش کر دیا مثلاً حب سعد۔ نفیسہ۔ زلف عروساں۔ تریاق مثانہ۔ بولی۔ وغیرہ وہ نسخے ہیں جنہیں ترتیب دیکر بے دھڑک استعمال کیا گیا شاندار نتائج سامنے آئے۔ راقم نبض سے سوجھ بوجھ رکھتا تھا لیکن میرے احباب جو اپنے تئیں میرا شاگرد بتاتے ہیں نے بھی کافی مہارت کا ثبوت پیش کیا۔ بیماریاں علامات۔ تحریکات میں اتنا درک حاصل ہو گیا کہ وہ بے دھڑک نسخے تجویز کرتے ہیں ان کی تشخیص و تجویز اعلیٰ پائے کی ہوتی ہے۔

سادہ علاج

دواؤں کے بغیر علاج ایک ایسا سوال ہے جو پڑھنے والے کو ضرور حیران کرے گا لیکن حیرانگی کی ضرورت نہیں ایسا علاج درحقیقت موجود ہی نہیں

بلکہ اس کی نظریں دن رات دیکھی جاسکتی ہیں جنہیں شوق ہو وہ ہمارے کیمپوں میں آنے والے مریضوں سے اس کی تصدیق کر سکتا ہے۔ تجرباتی طور پر آپ کوئی بھی مشکل ترین مرض بتائیں ہم اس کا غذائی اور تازہ ترین پھلوں اور سبزیوں سے اس کا علاج تجویز کرتے ہیں پورے یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں اس کے اثرات دوائی انداز میں کئے گئے علاج سے کہیں زیادہ اور تیز تر ہونگے۔ وہ امراض جنہیں لوگ اپنی کم علمی کے سبب لاعلاج یا پھر مشکل ترین خیال کر چکے ہیں یا ان کے معالجین نے ان کے ذہن میں ان امراض کو لاعلاج قرار دیدیا ہے چند دنوں میں نہیں تو چند ہفتوں میں ان کا علاج ممکن ہے۔ سوائے موت کوئی مرض ایسا نہیں جس کا آسان و سہل علاج موجود نہ ہو۔ اس آسان و سہل ترین طریقہ علاج کو رائج ہونے میں اس لئے دقت پیش آرہی ہے کہ لوگ سند چاہتے ہیں۔ مجھے حیرت اس وقت ہوتی ہے جب لوگ بڑے بڑے معالجین سے مایوس ہو کر کئی کئی سالوں کی مشق کے بعد ہمارے پاس پہنچتے ہیں تو پہلی خوراک کے ساتھ ہی شفا کے مطالبہ کرنے لگتے ہیں حالانکہ معالجین کی نگاہ اور ان کی تجویز کے مطابق مریض لاعلاج قرار دیا جا چکا ہوتا ہے۔ ہم نے چند پیسوں کے بدلے وہ زندگی کا بیمہ لکھوانا چاہتا ہے، مجھے افسوس ہے کہ اس جہالت اور عاجلانہ فیصلے نے بہت سے مریضوں کو سسکنے پر مجبور کر دیا ہے۔ میرے پاس ایسے مریضوں کے نام پتے اور مکمل تفصیل موجود ہے جو اپنی جلد بازی کا شکار ہوئے۔

دوسرا دکھ مجھے اس وقت ہوتا ہے جب مریض مجھ سے نسخہ کے اجزاء کی تفصیل

کا مطالبہ کرتا بھلے مانس اگر تو اس قابل ہوتا تو مجھ تک آنے کی ضرورت ہی کیوں محسوس ہوتی۔ تیسری اہم بات جب میں مریض کے لئے غذا تجویز کرتا ہوں تو فوراً مجھے بتانے لگتا ہے فلاں چیز کو گرم ہے فلاں ٹھنڈی ہے مجھے یہ چیز اچھی نہیں لگتی وغیرہ وغیرہ۔ دوسری طرف ڈاکٹر صاحبان اگر انہیں صرف ابلی ہوئی دال کے چند دانے تجویز کر دے تو بخوشی قبول کر لیتے ہیں۔ بات ہو رہی تھی کیا دواؤں کے بغیر علاج ممکن ہے؟ یقیناً ایسا ہے۔ کوئی بھی مرض و بیماری ہو اس کا علاج ہم کھانے پینے اور سبزیوں تازہ پھلوں سے کر سکتے ہیں کسی سکہ بند دوا یا کشتہ کی ضرورت نہیں اس کی بہت سی نظیریں اس اسی کتاب میں ملیں گی۔ موسمی پھل اور سبزیاں بہترین انتخاب ہوتے ہیں اگر بغور دیکھا جائے تو قدرت نے انسان کو پھلوں اور سبزیوں کی شکل میں بہترین نعمت سے نوازا ہے۔ عوام الناس تو رہے ایک طرف معالجین حضرات بھی اس طرف کم کم توجہ دیتے ہیں ایک مریض سیر سوا سیر غذا کھاتا ہے لیکن اس کے ساتھ پانچ دس گرام کی مقدار میں دوا لی جانے والی دوا کیا اثرات دکھائے گی؟ شاید یہی وجہ ہے کہ برسوں تک ادویات کھائی کھلائی جاتی ہیں لوگ ادویات کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کسی گھر میں کھانے پکانے کا سامان آئے یا نہ آئے لیکن ادویات ضرور آتی ہیں کیونکہ معالجین نے انہیں سمجھا دیا ہے کہ کھانا کھاؤ یا نہ کھاؤ لیکن دوا ضرور کھاؤ۔

انسانی ضروریات کی تکمیل کے قدرتی انداز۔

قدرت نے انسان کی تخلیق کے بعد اپنا حق ربوبیت ادا کیا اور خوراک کے ذرائع کو زمین سے سوتوں کی شکل میں اور دیگر طریقوں سے بہم پہنچانے کا بندوبست کیا ذیل میں دئے جانے والے گراف کی مدد سے اس کا اندازہ بخوبی کیا جاسکتا ہے

(1) پودے۔ اللہ کی وہ نعمت ہیں ہرے بھرے تو فائدہ پہنچاتے ہیں لیکن مردہ سوکھے ہوئے اور زمین میں مدفون پودے انسان کی منفعت کے لئے اعلیٰ ذخائر ثابت ہوتے ہیں۔ مردہ پودے کوئلے۔ پٹرولیم گیس وغیرہ میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ جب کہ زندہ پودے

(2) آئٹز۔ سویا بین آئل۔ پام آئل۔ آلیو آئل۔ پی نیٹ آئل۔ سن فلاور آئل وغیرہ روز مرہ استعمال میں آنے والے آئٹز ہیں سب جانتے ہیں کیونکہ مشہور ہیں۔ انسانی زندگی کا بہت سارا انحصار ان تیلوں پر مبنی ہے

(3) وٹامنز۔ جن کا کافی ذخیرہ سیب۔ مالٹا۔ کیلا وغیرہ کی شکل میں روز مرہ استعمال میں آتے رہتے ہیں

(4) پروٹین۔ ان کا بہترین منبع کھائی جانے والی دالیں ہیں

(5) کاربوہائیڈریٹس۔ گندم۔ مکئی۔ آلو۔ باجرہ چاول وغیرہ غذائی اجناس ہیں۔ اس بات سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ درخت اور پودے ہماری زندگی میں کتنی اہمیت رکھتے ہیں۔

جانور انسانی زندگی سے جڑے ہوئے ہیں انکے بغیر زندگی خالی خالی اور ادھوری نظر آتی ہے اللہ نے انسانوں کے تابع کر کے انہیں خدمت پر مامور کر دیا ہے ان کے بے شمار فوائد ہیں دو بڑے فائدے ذکر کئے جاتے ہیں فیش (گھی چربی وغیرہ) دودھ۔ مکھن وغیرہ پروٹینز، انڈے، مٹن، چکن۔ بیف۔ لیش وغیرہ انسانی بنیادی ضروریات میں سے ہیں۔ یہ وہ اشیاء ہیں جن سے ہر غریب و امیر بقدر وسعت مستفید ہو سکتا ہے۔

غذائی معاملات میں افراط تفریط

غذائی ضرورت سے کسی کو بھی انکار نہیں لیکن جتنی اس میں باریکیاں پیدا ہوتی گئیں اتنا ہی تجارت پیشہ لوگوں نے اسے تجارتی انداز میں دیکھنا شروع کر دیا اور اجزاء کا تجزیہ کو انسانوں کے لئے غذا و خوراک کی راہنما ثابت ہو سکتا تھا تجارتی سکوپ بن گیا۔ ایک ایک جز کو لیکر انہوں نے پیک کیا اور مارکیٹ میں بھیج دیا معالجین نے بے دھڑک نسخوں میں لکھ لکھ کر دینا شروع کر دیا۔ جب قدرتی عمل کو تجارتی بنیاد پر فوکس کیا گیا تو اس کے بہت سے مضرات دیکھنے کو قدرتی انداز میں خوراک کو اس قدر ٹکڑوں میں تقسیم کر دیا کہ اب جس جزو کی ضرورت ہو مارکیٹ سے بنے ہوئے کپسول یا گولیاں لیکر کھا لو حتیٰ کہ ایک ایک وٹامن کو اس انداز میں بیان کیا کہ فلاں وٹامن جسم میں فلاں کارکردگی کا سبب ہے فلاں بیماری فلاں وٹامنز کی کمی سے پیدا ہوئی ہے۔ ماہرین نے غذائی منول تیار کئے اور ہدایت کی کہ لوگ اس کے مطابق غذا استعمال کریں تو متوازن غذا کھلائی گی۔ انہوں نے بچے جوان بوڑھے۔ حاملہ

مشقت کرنے والے۔ دفتری حضرات وغیرہ کے لئے کلوریز، حرارے۔
وٹامنز۔ کاربوہائیڈریٹس وغیرہ کا ایک ایسا گورکھ دھندہ بنا دیا کہ عام آدمی استعمال تو کیا کرے گا یہ جدول ان کی سمجھ سے ہی باہر ہوگی۔ کیونکہ انہوں نے جو چارٹ اور جدول مہیا کی ہے اس میں جو اشیاء شامل تجزیہ کی گئی ہیں عمومی طور پر عام آدمی کی دسترس سے باہر ہیں یا ایسی ہیں جو ایک علاقے میں تو بہت پائی جاتی ہیں لیکن دوسرے علاقوں میں ناپید ہیں یا بہت گراں ہیں ان میں بنیادی طور پر مکھن۔ کھجور۔ زیتون۔ انار۔ فالسہ۔ وغیرہ کوئی بھی ایسی نہیں جو غریب کی دسترس میں ہو۔

غذائی سلسلہ کو اس انداز میں بیان کیا گیا ہے اسے عام انداز میں پورا کرنا بہت مشکل ہوتا ہے کوئی نہ کوئی چیز ایسی باقی رہ جاتی ہے جو متوازن میں موجود ہوتی ہے لیکن ضرورت مند کی دسترس سے باہر ہوتی ہے۔ انسان نے تجربہ و تجزیہ کی مدد سے بہت سی اشیاء کی ترکیب معلوم کر لی ہیں اور انہیں بنانے کر بھاری منافع بھی کما رہا ہے۔ لیکن جو فوائد اثرات قدرتی ترکیب و بناوٹ میں پائے جاتے ہیں وہ مصنوعی انداز میں کہاں؟ یا یوں کہہ لیں ہمارے وجود میں تشخیص کے مطابق کسی عنصر کی کمی ہوگئی ہے اسے پورا کرنا ہے اس کی کو انسانی معلومات کے مطابق بے شمار طریقوں سے پورا کیا جاسکتا ہے بہت سی ایسی معلوم وغیرہ معلوم اشیاء ایسی ہیں جو اس کی کو احسن انداز میں پورا کر سکتی ہیں لیکن ہمیں معلوم نہیں ہے۔ اس کا متبادل تلاش کر کے وہ مصنوعی اشیاء تجویز کی جاتی ہیں جو اس کی کا تدارک کر سکیں۔ لیکن

انسانی کاوش کبھی پوری نہیں ہوتی کہیں نہ کہیں سقم ضرور پایا جاتا ہے۔ مثلاً تشخیص کے مطابق جسم انسانی میں کسی وٹامن کی ضرورت محسوس کی جا رہی ہے اسے پورا کرنے کے دو طریقے ہیں۔ ایک یہ کہ ہم اس غذائی ضرورت کو پورا کر دیں جس کی کمی اس بیماری کا سبب بنی ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ہم مصنوعی طور پر حاصل ہونے والے عنصر کو مریض کے لئے تجویز کریں افاتہ اس سے بھی ہو جائے گا لیکن جو بات قدرتی انداز میں پائی جانے والی غذا کے استعمال سے ہوگا اس کے اپنے ہی اثرات ہو گئے مثلاً کسی کے جسم میں خون کی کمی محسوس ہو رہی ہے اس کے لئے شربت فولاد تجویز کیا جاتا ہے لیکن اگر اس قسم کے پھل و سبزیاں استعمال کی جائیں جن میں فولاد قدرتی طور پر پایا جاتا ہے تو ذکر ثانی چیز اول سے کہیں بہتر و اعلیٰ ہے۔ یعنی سیب میں فولادی اجزا کا ذخیرہ پایا جاتا ہے اس کے استعمال سے فولاد کے ساتھ ساتھ دیگر فوائد بھی حاصل ہو گئے ہاضمہ کا نظام درست ہوگا۔ رکے ہوئے گندے مواد کے اخراج کا سبب بنے گا۔ قبض کشاء ہے اس میں پایا جانے والا فولاد ہر قسم کے نقصان سے مبرا ہوگا۔ جزو بدن ہوگا۔ رنگ نکھارے گا۔ وغیرہ وغیرہ یہ باتیں مصنوعی طور پر تیار کردہ شربت فولاد سے ممکن نہیں ہیں۔ اسلئے غذائی اجزاء کو ٹکروں کی شکل میں مصنوعی طریقے سے کچھ فوائد تو حاصل کئے جاسکتے ہیں لیکن جو فوائد قدرتی انداز میں پائی جانے والی اشیاء سے حاصل ہو گئے ان کی بات ہی کچھ اور ہوگی۔ ہم ایسا غذائی نظام ترتیب دے سکتے ہیں جو ہر ایک دسترس میں۔ اس میں ہر وہ چیز ہو جو کسی جگہ اور کہیں

سے بھی دستیاب ہو سکے۔ اگر قدرت نے مشک و زعفران بنائے ہیں جو گرانی و مہنگائی کی وجہ سے غریب آدمی کے پہنچ سے بہت دور ہیں تو اسے نے لونگ دار چینی۔ سرد چینی۔ مشک بالا بھی بنائے جن سے مشک و زعفران جیسے فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ قدرت کا اپنا ایک انداز ہے وہ تجارتی و منافع کی سوچ کے بجائے ربوبیت کے زیر انتظام کا کرتی ہے۔ اگر ہمیں کوئی چیز معلوم نہ ہو سکی اس میں ہماری کم علمی و ناتجربہ کاری آڑے آتی ہے۔ سورج ہر روز طلوع ہوتا ہے اس سے فوائد حاصل کرنے کے لئے ہر کوئی اپنی استعداد لگاتا ہے امیر اپنے انداز سے تو غریب اپنے طریقے سے۔ اگر امیر وسائل کی بنیاد پر زیادہ فوائد سمیٹ رہا ہے تو اس کا نصیب قدرت نے تو برابری کی ہے۔

غذائی ضروریات کی تکمیل

حضرت علیؑ نے اپنے بیٹے حضرت حسنؑ سے فرمایا تمہیں چار ایسی عادات نہ بتلاؤ جو تمہیں طبیب سے مستغنی کر دیں؟ بیٹے نے کہا ضرور بتلاؤ۔ فرمایا پیاس کی حالت میں دسترخوان پر نہ بیٹھو۔ دوسری عادت یہ کہ ابھی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ اٹھاؤ۔ تیسری عادت یہ ہے کہ جو دالمنفع۔ چوتھی خصلت کہ سونے سے پہلے حوائج ضروریہ سے فارغ ہو جانا (الغذاء والدواء)

عمومی طور پر تین وقت کھانا کھایا جاتا ہے۔ ناشتہ۔ دوپہر کا کھانا۔ شام کا کھانا عمومی طور پر ان میں چھ گھنٹوں کا وقفہ ہوتا ہے۔ اور چھ گھنٹوں میں عمومی طور پر ایک صحت مند انسان کھائی ہوئی غذا کو ہضم کر لیتا ہے۔ غذائی مینول کے

مطابق امیر وغیرہ میں بہت زیادہ تفاوت پایا جاتا ہے۔ امیر سوچتا ہے کیا کھاؤں، جب کہ غریب سوچتا ہے کچھ ملے تو کھاؤں۔ کھانا سادہ ہو یا مرغین منعم اگر صحیح بھوک میں کھائی جائے تو جزو بدن ہو جاتی ہے بصورت دیگر یہی غذا وبال جان بن جاتی ہے۔ طبی خدمات کی دودھیائیوں میں ہر قسم کے مریضوں سے پالا پڑا عمومی طور پر لباس و فیس ایک جیسی ہوتی ہے لیکن امیر و غریب میں فرق ان کے تکلم سے کیا جاتا ہے۔ امیر پوچھتا ہے کیا کیا کھا سکتا ہوں؟ جب کہ غریب آدمی سوال کرتا ہے پرہیز کس کس چیز کا ہے۔ یہ دونوں متضاد سوچوں و طبقاتی اونچ نیچ کا مظہر ہوتے ہیں۔ غذائی کیا کھانے ہے کس بات سے پرہیز کرنا یہ زندگی میں خاص معنی رکھتا ہے۔ عمومی طور پر انسان اپنی پسندیدہ چیز کی طرف لپکتا ہے ہم مزاج چیز ہی مزہ دیتی ہے۔ کوئی میٹھا پسند کرتا ہے تو کسی کو نمکین من بھاتا ہے۔ کوئی پھیکے کا رسیا۔ کسی کو معالج نے پرہیز دئے ہوئے ہیں۔ ایک سے ذائقوں میں قدرت نے بہت سی چیزیں عنایت کردی ہیں اگر ایک نہ ملے تو متبادل کا انتظام کیا گیا ہے۔ قدرت نے کسی چیز میں کوئی جزو فالتو نہیں رکھا جو تناسب اختیار کیا گیا ہے اس سے بہتر ہو ہی نہیں سکتا۔ ایک ہی مزاج کی بہت ساری نعمتیں ہیں جن کی ذائقہ و فوائد مختلف ہیں لیکن نعم البدل کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہیں گوشت انسان کی بنیادی ضروریات میں سے ہے لیکن کچھ لوگ گوشت کو نہیں کھاتے لیکن ان کے لئے سبزیوں میں ایسی چیزیں بنا دیں ہیں جو گوشت کا نعم البدل ہو سکتی ہیں لیکن گوشت کا اپنا ایک ذائقہ ہے۔ آرام طلبی

نے جہاں انسان کو بے شمار آشنائیں دی ہیں وہیں پر اس کی تن آسانی نے سخت غذاؤں اور خالص ترین قدرتی خوراکیوں کی میاد میں فاسٹ فوڈ کی شکل دیدی ہے امیر لوگ اسے رغبت سے کھاتے عام کھانا اچھا نہیں لگتا ٹھوس غذا تکلیف پہنچاتی ہے۔۔۔۔

کم کھاؤ زیادہ جیو

درازی عمر کا اعلیٰ ترین طریقہ غذا سے متعلق ہے یہ حکایت میں نے مشیر الاطبا لاہور مورخہ جنوری 1964ء میں پڑھی تھی افادہ ناظرین کی خاطر حاضر خدمت ہے؛؛ اٹلی میں ایک شخص نارو کے نام سے مشہور تھا اس نے چالیس برس تک دولت مندی عیش پرستی میں زندگی بسر کی تھی یکا یک اسے سخت بخار کا عارضہ ہوا جس کی وجہ سے بدن نہایت دبلا پتلا ہو گیا معالجین نے علاج سے معذوری ظاہر کر دی اسے ڈرایا کہ دو ماہ میں مر جاؤ گے ہاں ایک تدبیر ہے اگر تم تھوڑے کھانے پر صبر کر لو تو فائدہ کی امید کی جاسکتی ہے مرتا کیا نہ کرتا، نارو نے معالجین کی بات مان کر کم کھانا شروع کر دیا کچھ مدت بعد وہ تندرست ہو گیا۔ اب اسے مضبوط ادارہ کر لیا کہ باقی زندگی کم کھا کر گزارا کرونگا اس وعدہ کو ساٹھ برس تک نبھایا ہر روز تقریباً آدھا کلو خوراک کھاتا اور اتنا ہی پانی پیتا۔ سخت موٹی اثرات سے اپنے آپ کو محفوظ رکھتا اور ساتھ میں نفسیاتی جذبات کو ترک کر دیا تھا اس طرح بدن و دماغ دونوں کی حفاظت کی مصیبت و رنج کا اس پر کم ہی اثر ہوتا تھا، خانگی مقدمہ کی ہار نے دو بھائیوں کی جان لے لی لیکن نارو پر اس کا اثر تک نہ ہوا۔ ایک دفعہ

گھوڑے کی سواری کے دوران گرا گھوڑے نے کچل دیا دونوں بازو اتر گئے پاؤں لٹک گئے علاج کے بعد صحت پہلے کی طرح بحال ہو گئی۔ اسی برس کا ہوا تو اس کے دوستوں نے غذا کی مقدار بڑھانے پر اصرار کیا کیونکہ ضعف و کمزوری کا زمانہ ہے اس نے دوستوں کے اصرار پر غذا میں دس تولے وزن کا اضافہ کر لیا یہ اضافہ ہاضمے کی کمزوری کی وجہ سے وبال جان بن گیا۔

ماہر حیاتیات ڈاکٹر مارگو ایڈلر کہتی ہیں کہ کم کھانا جسم کے خلیات کو نقصان دہ تباہی اور کینسر کے خطرے سے بچاتا ہے اور صحت مند بڑھاپے کا سبب بنتا ہے

لندن۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اگر آپ لمبی زندگی جینا چاہتے ہیں تو جان بوجھ کر کم کھانا شروع کر دیں، کیونکہ کم خوراک سے بڑھتی عمر کے جسم پر پڑنے والے اثرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

آسٹریلیا کی۔ نیو ساؤتھ ویلز یونیورسٹی کی ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ کم کھانا صحت مند اور لمبی زندگی گزارنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ اس طرح، جسمانی نظام مسلسل مرمت ہوتا رہتا ہے خاص طور پر کم حراروں پر مشتمل خوراک طویل اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہے۔

تحقیقی مطالعے کی سربراہ، ماہر حیاتیات ڈاکٹر مارگو ایڈلر کہتی ہیں کہ کم کھانا جسم کے خلیات کو نقصان دہ تباہی اور کینسر کے خطرے سے بچاتا ہے اور

صحت مند بڑھاپے کا سبب بنتا ہے۔ ممکن ہے کہ خوراک کی مقدار میں کمی کا خیال بہت سے لوگوں کو اچھا نا لگے۔ لیکن، ان کی تحقیق کا نتیجہ آگے چل کر ایٹنی ایجننگ ادویات بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

انھوں نے کہا کہ خوراک کی مقدار میں کمی سے خلیات کی ری سائیکلنگ کی شرح میں اضافہ ہوتا ہے اور جسم کے مرمت کا منظم عمل بھی زیادہ تیزی سے کام کرتا ہے جس سے انسان کی طویل اور صحت مند زندگی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

ایڈلر نے کہا کہ ارتقائی ایام میں خوراک کی کمی کے باعث جانوروں کو پیدائش کے عمل کے دوران اسی طریقے سے مدد ملتی تھی اور ان کا جسم قدرتی ری سائیکلنگ کے تحت خلیات میں ذخیرہ شدہ غذائی اجزاء کو دوبارہ استعمال کرتا تھا۔

وہ کہتی ہیں کہ انسانی صحت کے نقطہ نظر سے ممکن ہے کہ توسیع عمر صرف غذائی پابندی کا ایک ضمنی اثر ہو لیکن خلیات کے ری سائیکلنگ کے نظام اور اس کے اثرات کو سمجھنا ضروری ہے جس میں لمبی اور طویل زندگی کا راز پوشیدہ ہو سکتا ہے۔

ان کا کہنا تھا کہ۔ **autophagy** کے نامی عمل اچانک کسی وجہ سے ماں کی نال سے غذائی اجزاء کی فراہمی سے محروم ہونے والے نوزائیدہ بچوں کی بقا کے لیے اس وقت بہت ضروری ہوتا ہے جب وہ دودھ پینے کے قابل نہیں ہوتے۔ اس بچ کے عرصے میں بچے اپنے ہی خلیات میں ذخیرہ

شدہ غذائیت سے توانائی حاصل کرتے ہیں۔

جرنل بائیو ایسیس۔ میں وہ لکھتی ہیں کہ عام طور پر یہ نظریہ ارتقائی دور میں قحط کے دوران بقا کی حد تک قابل قبول سمجھا جاتا ہے۔ جبکہ، تجربہ گاہ میں ایسے شواہد حاصل ہو چکے ہیں کہ غذائی پابندی توسیع عمر میں مددگار ہے جبکہ سائنسدان بہت عرصے سے یہ بات جانتے ہیں کہ انتہائی محدود خوراک کھانے سے کینسر میں کمی آ سکتی ہے اور ذیابیطس کے مریضوں میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

ایسے لوگ جو محدود حراروں والی غذا کے ساتھ ورزش کرتے ہیں وہ ہائی بلد پریشر، ذیابیطس، کولیسٹرول اور دل کی شرح کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ یہ عوامل دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ لیکن، کم خوراک کی ضمنی اثرات میں ڈپریشن، چکر آنا یا ہڈیوں کی کمزوری کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

سال 2012 کی ایک تحقیق میں بتایا گیا تھا کہ کم حراروں والی غذا عمر بڑھنے کی رفتار کو سست بنا دیتی ہے اسی طرح ایک اور مطالعے کے نتیجے میں کہا گیا ہے کہ 20 سے 30 فیصد لمبی زندگی جینے کے لیے خوراک کی مقدار کا 40 فیصد کم کرنا ضروری ہے

کم کھانے کے چند مزید فائدے:

اب بہت مزید اختصار کے ساتھ چند بھوک کے بڑے فائدے نقل کیے جاتے ہیں جو علماء نے لکھے ہیں۔ تفسیریں تو اس کی بہت ہیں، بہت کتابیں بھی لکھی ہوئی ہیں لیکن مختصر کر کے عرض کر رہا ہوں۔

پہلا فائدہ: تو یہ ہے کہ دل میں صفائی حاصل ہوتی ہے، باطن کی بصیرت حاصل ہوتی ہے یہ پیٹ بھرے کو نہیں ملتی۔

دوسرا فائدہ: یہ کہ دل نرم ہوتا ہے۔ مناجات میں مزہ آتا ہے۔ تہجد میں رونے کا دل کرتا ہے۔

تیسرا فائدہ: یہ کہ نفس قابو میں آجاتا ہے، مغلوب ہو جاتا ہے۔

چوتھا فائدہ: دنیا اور آخرت کی تکلیفوں کا استحضار رہتا ہے (یعنی سامنے رہتی ہیں) کسی پیٹ بھرے کو دنیا میں بھوکے کی تکلیف کا احساس نہیں ہو سکتا۔ اسے لگتا ہے سارے لوگوں کے ہی پیٹ بھرے ہوئے ہیں۔

پانچواں فائدہ: یہ کہ تمام شہوتیں اور خواہشات کمزور پڑ جاتی ہیں اور جب پیٹ میں بھوک ہو تو انسان مستیاں نہیں کر سکتا کہ ”کرو بات ساری رات“ یہ ممکن نہیں۔ پھر انسان اللہ کی نافرمانیوں میں زیادہ آگے نہیں جاسکتا۔ بچ جائے گا رک جائے گا۔ حرام اور ناجائز آشنائیاں تعلقات چھوڑ دے گا۔ علماء نے یہ باتیں لکھی ہیں جو چاہے کر کے دیکھ لے۔

پیٹ بھر کے کھانے کے نقصانات:

حضرت ابو سلیمان دارانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جنہوں نے ہمیشہ پیٹ بھر کر کھانا کھایا ان کے اندر چھ باتیں پیدا ہو گئیں:

اول: یہ کہ عبادت کی حلاوت اور مٹھاس جاتی رہی۔ عبادت کا مزہ ان کو نہیں ملتا، وہ بے چارے مراقبے کی فکر اور لذتوں سے محروم ہوتے ہیں۔ دوسری بات: حکمت، فراست اور ذکاوت اور نور معرفت کا حصول ان کے لیے مشکل ہو گیا۔

تیسری بات: مخلوق پر شفقت اور ہمدردی سے محروم ہو گئے، کیونکہ ان کا پیٹ بھرا ہوتا ہے وہ سمجھتے ہیں کہ سبھی کا پیٹ بھرا ہوا ہے۔

چوتھی بات: معدہ بھاری ہو گیا۔

پانچویں بات: خواہشات نفسانیہ، شیطانیہ، شہوانیہ بڑھ گئیں۔

چھٹی بات: لوگ مسجد کی طرف جاتے ہیں اور یہ بیت الخلاء کی طرف جاتا ہے۔ علماء نے ایک فائدہ اور بھی لکھا کہ جب انسان بھوکا رہے گا تو دنیاوی تفکرات ختم ہو جائیں گے اور آخرت کی فکر زیادہ ہو جائے گی۔ ایک مرتبہ ایک بزرگ بڑی تفصیل سے بھوک کے فضائل بیان کر رہے تھے تو وہاں ایک آدمی آیا کہنے لگا: ”بھوک کے بھی کوئی فضائل ہوتے ہیں کیا؟ کہنے لگے: ہاں! فرعون کو اگر بھوک لگتی تو ﴿اَنَّا رَبُّکُمْ﴾ ”میں تمہارا سب سے بڑا رب ہوں“ کا دعویٰ نہ کرتا، یہ سب پیٹ بھرے کی باتیں ہوتی ہیں۔ اور واقعی ایسا ہے تو اب کیا کرنا ہے۔ گلدستہ سنت جلد نمبر 1 صفحہ نمبر: 32

حضرت فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی نصیحت:

اس کے بارے میں فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی نصیحت سن لیں جو انہوں نے اپنے بیٹے کو کی تھی۔ فرمایا کہ بیٹا! کبھی گوشت اور روٹی کھایا کرو،

کبھی روٹی اور گھی کھایا کرو، کبھی روٹی اور دودھ کھایا کرو، کبھی سرکہ اور روٹی کھایا کرو، کبھی زیتون کو روٹی کے ساتھ کھایا کرو اور کبھی نمک کے ساتھ روٹی کھایا کرو اور کبھی فقط روٹی کے اوپر قناعت کیا کرو۔ کیا مطلب کہ ہر وقت اپنی مرضی کے کھانے نہ ہوں بلکہ کبھی باربی کیو بھی کھالے، کبھی چائیز کھالے، کبھی پاکستانی سادہ کھانے بھی کھالیں، کبھی گوشت بھی کھالیں اور کبھی کبھی دال سبزی بھی کھالیں اور کبھی کبھی انسان بہت ہی ہلکا کام کر لے کہ بس زیتون کا تیل ہو اور روٹی ہو اور تھوڑی سی کوئی اور ہلکی پھلکی چیز ہو، تو اپنے آپ کو کنٹرول کرنے کی عادت ڈالیں۔ کبھی ایسا بھی ہونا چاہیے کہ انسان ایک وقت کا ناغہ کرے۔ دیکھو تو سہی کہ لوگوں کے ساتھ بھوک میں ہوتا کیا ہے، تو اس سے لوگوں کے لیے ہمدردی پیدا ہوگی۔ دل نرم ہوگا اور اس کے اپنے ہی بے شمار فائدے ہیں۔

سادہ غذا

ماہنامہ الفاروق ربیع الثانی 1436ھ صفحہ نمبر: 14

حضرت سہل بن سعد فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بعثت سے لے کر وفات تک چھنے ہوئے آٹے کی سفید روٹی نہیں دیکھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے چھلنی بھی نہیں دیکھی۔ حضرت سلمہ نے دریافت کیا کہ کیا آپ لوگ آٹا چھانے بغیر استعمال کرتے تھے؟ حضرت سہل نے فرمایا کہ گیہوں پینے کے بعد اس میں پھونک مار کر بھوسی اڑا دیتے۔ اس سے جتنی

بھوسی نکلی ہوتی، نکل جاتی؛ جو بیج جاتا، اسے پانی میں بھگو دیتے۔ (بخاری) عرب میں چھلنی کا رواج نہیں تھا، لیکن قریب کے علاقوں شام وغیرہ میں رواج تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم چاہتے تو اس کا استعمال ہو سکتا تھا، لیکن آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے استعمال نہیں فرمایا۔ اس سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی سادگی کا اندازہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ یہ طبی نقطہ نظر سے بھی مفید ہے۔ چھلنی کے ذریعہ بھوسی الگ ہو جاتی ہے اور نرم و ملائم آٹا باقی رہ جاتا ہے اور اس کی روٹی کھانے میں لذیذ تو ہوتی ہے، لیکن معدہ کے لیے نقصان دہ ہے۔ بھوسی کے شامل ہونے کے بعد تجزیہ بتاتا ہے اور طب اس کی تائید کرتی ہے کہ روٹی معدہ پر گراں نہیں ہوتی، اس سے ہضم میں مدد ملتی ہے اور قبض رفع ہوتا ہے۔ بھوسی کا استعمال بعض امراض میں بھی مفید ہے۔ اس میں بعض ایسے قیمتی وٹامن پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ آج کے ترقی یافتہ ممالک میں بھوسی کی اہمیت اور افادیت کے پیش نظر آٹے میں متعین مقدار میں اسے ملانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بے چھنے آٹے یا بھوسی کی افادیت اپنی جگہ مسلم، لیکن چھلنی کا استعمال ناجائز بھی نہیں ہے۔ امام غزالی علیہ السلام فرماتے ہیں: چھلنی کا مقصد غذا کو صاف کرنا ہے۔ یہ چیز جب تک تعیش اور تنعم کی حد کو نہ پہنچ جائے، مباح ہے۔ (احیاء العلوم ج 2، ص 3)

حضرت قتادہ فرماتے ہیں کہ ہم حضرت انس کی خدمت میں موجود تھے۔ ان کا نان بائی ان کے پاس تھا۔ انہوں نے ہم سے فرمایا: ”ما أكل النبي

صلی اللہ علیہ وسلم خبزا مرققا، ولا شاة مسبوطة حتى لقي الله ﷺ (بخاری) نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بڑی بڑی پتلی روٹی کھائی اور نہ بھنی ہوئی بکری، یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ کے پاس پہنچ گئے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا معیار زندگی غریبوں سے قریب تر تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسی طرح بھنا ہوا گوشت استعمال نہیں فرمایا۔ اس سے ہٹ کر گوشت اہل عرب کی غذا کا ضروری جز تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی غذا میں بھی شامل تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے گوشت کے مختلف اجزاء کھائے ہیں۔ اچھا اور ملائم گوشت پسند فرمایا ہے اور بھنا ہوا گوشت بھی کھایا ہے۔ شانہ اور دست کا گوشت عمدہ اور نفیس ہوتا ہے۔ جلد تیار ہوتا اور جلد ہضم ہوتا ہے۔ حضرت ام سلمہ ؓ فرماتی ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے بھنا ہوا بازو پیش کیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تناول فرمایا۔ اس کے بعد نماز پڑھی، وضو نہیں فرمایا (کیوں کہ پہلے سے وضو تھا)۔ (ترمذی نسائی)

حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے، فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس گوشت لایا گیا اور دست پیش کیا گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو دست پسند تھا۔ دندان مبارک سے نوچ کر اسے کھایا۔ (ترمذی)

ہڈی کا گوشت بہت عمدہ ہوتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعود ؓ فرماتے ہیں گوشت لگی ہوئی ہڈیوں میں بکری کی ہڈی، جس پر گوشت ہو، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت پسند تھی۔ (ابوداؤد)

حضرت عبداللہ بن حارث بن جزء الزبیدی فرماتے ہیں کہ ہم نے مسجد میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ بھنا ہوا گوشت کھایا۔ اتنے میں اقامت کہی گئی۔ ہم نے ہاتھ کنکریوں (ریت) پر رگڑ کر صاف کیے اور نماز پڑھی، وضو نہیں کیا۔ (مسند احمد)

ان واقعات سے جو مختلف سیاق و سباق میں آئے ہیں، ظاہر ہوتا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو گوشت مرغوب تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے گوشت، روٹی کے ساتھ بھی کھایا اور کبھی کسی چیز کے بغیر صرف گوشت بھی تناول فرمایا ہے۔

سادہ غذا صحت کے لیے ضروری ہے، ماں اور بچے کی صحت کا راز سادہ اور عمدہ غذا ہے۔ تاکہ وہ مختلف بیماریوں سے بچ جائیں اور ساتھ صحت سے متعلق ممکن تدابیر اختیار کرنی چاہئیں اور ماں اور بچے کو مختلف اوقات میں حفاظتی ٹیکے لگوانا ان کے لیے بہترین صحت کی ضمانت ہے۔

اگر آج بھی متوازن اور سادہ غذا کا استعمال اپنی روزمرہ کی زندگی میں کیا جائے، مغربی امپورٹڈ غذاؤں اور فاسٹ فوڈز سمیت کیمیکل سے بننے والی اشیاء سے گریز کیا جائے تو بہت سے امراض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح بروقت علاج و معالجے سے بھی بڑے امراض سے خلاصی ممکن ہے۔ لیکن اسلامی تعلیمات کا بغور جائزہ لیا جائے تو پبلک ہیلتھ کی پالیسی انتہائی موثر ہے۔ یعنی مرض شروع ہونے سے پہلے ایسی احتیاطی تدابیر متوازن غذا، صفائی ستھرائی وغیرہ کا لحاظ رکھنا جس کی وجہ سے وبا پھوٹنے یا مرض عام

ہونے کا اندیشہ ہی پیدا نہ ہو، اسی طرح ویکسین کا استعمال بھی پولیو سمیت دیگر امراض کا اثر مرض شروع ہونے سے پہلے کیا جاتا ہے۔ کیوں کہ یہ دفاعی طور پر بدن میں کام کرتا ہے۔ متوازن غذا صفائی وغیرہ یہ سب وہ عناصر ہیں جس کی وجہ سے ہم سینکڑوں امراض کا خاتمہ اس کے اثر شروع کرنے سے پہلے کر سکتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے اندازے کے مطابق پاکستان میں ہر سال تقریباً سات لاکھ بچے نمونیہ کا شکار ہو جاتے ہیں جن میں سے 27 ہزار بچے موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ 5 سال سے کم عمر بچوں کی شرح اموات میں 7.5 فیصد کی وجہ نمونیہ ہے۔ بچوں کو 9 خطرناک بیماریوں (بچوں کی ٹی بی، پولیو، خناق، کالی کھانسی، تشنج، ہیپائٹائس بی، گردن توڑ بخار، نمونیہ اور خسرہ) سے بچانے کے لیے حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروانا نہایت ضروری ہے۔

کہتے ہیں ہارون رشیدؒ نے ایک مرتبہ چار ماہر حکیموں کو جمع کیا۔ ایک ہندی ماہر، دوسرا رومی (انگریزی)، تیسرا عراقی، چوتھا سوادى (سواد کا رہنے والا)۔ اور چاروں سے دریافت کیا: کوئی ایسی دوا بتاؤ جو کسی چیز کو نقصان نہ کرتی ہو ہندی نے کہا: میرے خیال میں ایسی دوا جو کسی چیز کو نقصان نہیں کرتی اہلیج اسود (ہلیج سیاہ) ہے۔ عراقی نے کہا: میرے خیال میں حَبُّ الرِّشَادِ الابیض (جس کو فارسی میں تخم سپندان اور ہندی میں ہالون کہتے ہیں)۔ رومی نے کہا: میرے نزدیک گرم پانی ہے، یعنی وہ کسی چیز کو مضر نہیں ہے۔ سوادى

نے کہا کہ یہ سب غلط ہے۔ ہلیجہ معدہ کو روندتا ہے (پاؤں سے کسی چیز کو مسلنا) اور یہ بیماری ہے (اس کے علاوہ جگر کے لیے بھی مضر ہے۔ زکریا) اور حَبُّ الرِّشَادِ معدہ میں پھسلن پیدا کرتا ہے اور گرم پانی معدہ کو ڈھیلا کرتا ہے۔ ان سب طبیعوں نے کہا: پھر تم بتاؤ ایسی کیا دوا ہے جو کسی کو نقصان نہیں کرتی؟ سوادى نے کہا کہ کھانا اس وقت تک نہ کھایا جائے جب تک خوب رغبت پیدا نہ ہو اور ایسی حالت میں ختم کیا جائے کہ زیادہ کی رغبت باقی ہو۔ بقیہ تینوں نے اس کی رائے سے اتفاق کیا۔

ایک فلسفی حکیم کے سامنے حضور ﷺ کا ارشاد نقل کیا گیا کہ تہائی پیٹ کھانے کے لیے، تہائی پانی کے لیے اور تہائی سانس لینے کے لیے۔ اس نے سن کر بڑا ہی تعجب کیا اور کہا کہ کھانا کم کھانے میں اس سے بہتر اور مضبوط بات میں نے آج تک نہیں سنی۔ بے شک یہ حکیم کا کلام ہے۔

فضائل صدقات اردو صفحہ نمبر: 569

فہرست

1	احوال دل	2
2	غذا کی تعریف	5
3	علاج سنت بھی خدا کی منشاء بھی	5
4	صحت اور فراغت بہت بڑی نعمتیں ہیں۔	7
5	زندگی کا اصول اصول	8
6	حرام اشیاء میں شفاء نہیں ہے	10
7	عورتوں کے لئے طبی تعلیم کی ضرورت	11
8	تلمیذہ (جو سے تیار لا جواب نبویؐ ٹانک)	13
9	ثرید ترکیب ساخت اور فوائد	15
10	ثرید کے لیے درکار اجزاء	16
11	پکانے کا طریقہ	16
12	محمد عربی صلی اللہ علیہ وسلم کے پسندیدہ کھانے	17
13	دودھ	18
14	پشت کا گوشت	18
15	چھوٹے جانوروں کے گوشت	20
16	انجیر	20
17	عجوبہ کھجور	21
18	کدو	22
19	کدو کا رائے	22
20	کھیرا کھجور کے ساتھ	23
21	شہد	24
22	شہد ملا پانی پینے کے چند فائدے	24
23	شہد کے بہترین فوائد	25

24	تاریخی طور پر۔ غذائی خدمات	26
25	قرآن کریم کے غذائی اصول	30
26	سرچشمہ صحت ہوا۔ پانی اور غذا	33
27	قرآن کریم میں حفظان صحت کے اصول	37
28	تندرستی کیا ہے؟	39
29	زندگی اور موت کا بنیادی فرق	41
30	غذا میں اسراف کی سزا	41
31	غذا کے بارے میں ابتدائی معلومات	43
32	طاقت غذا میں ہے۔	45
33	خوراک کے بارے میں اقوال زرین	46
34	غذا کی تعریف	47
35	ضرورت غذا	47
36	کھانے کے آداب پر طائرانہ نظر	48
37	عبادات و اطاعت	48
38	حلال اور پاک صاف	49
39	مریض کے لئے کھانے کا بندوبست	57
40	کھانا کے لئے فرصت کے لحاظ	57
41	مریض کو کھانے پر مجبور نہ کرنے کی حکمت	58
42	خوامخواہ کی ٹانگ و مقویات کے نقصانات	59
43	معدہ اور اس کے افعال حدیث کی روشنی میں	60
44	معدہ کے امراض اور مسواک کی اہمیت	61
45	پینے کے بارے میں سنت	62
46	سرکہ معدہ کے لئے اعلیٰ ترین نعت ہے۔	63

47	پر خوری کے نقصانات	64
48	عمر کے لحاظ سے غذائی تقسیم	66
49	بچپن۔ جوانی، بوڑھاپا	66
50	بھوک لگنے پر غذا کھانے کے فوائد	66
51	مقدار غذا کا اندازہ	68
52	غذائی اصول	68
53	کیا غذا ثقیل یا زود ہضم ہوتی ہے؟	70
54	ایک اہم بات	70
55	ہضم کتنے قسم ہے ہوتے ہیں؟	71
56	انسانی جسم کو کس طرح کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے؟	72
57	غذا کی پکائی کیسی ہونی چاہئے؟	72
58	مقویات کا استعمال	73
59	یاد رکھئے	73
60	روزانہ استعمال ہونے والی اغذیہ کے افعال و اثرات	74
61	انڈہ	74
62	انڈہ کے بارے میں اہم نکتہ	75
63	انڈوں کا حلوہ	76
64	آئس کریم	77
65	گھر میں آئس کریم بنانے کا آسان طریقہ	77
66	آش جو	78
67	بالائی	78
68	اراروٹ	79
69	السی کا تہوہ	79

70	آب دہی	79
71	دہی کی تاریخ	80
72	آلوچنے	85
73	آملیٹ	85
74	آملیٹ بنانے کی ترکیب	85
75	پلچی	86
76	ارہر کی دال	86
77	اچار لیموں	86
78	اچار مرچ سبز	86
79	گاجر کا اچار	87
80	لسوڑہ کا اچار	87
81	بھرے لسوڑوں کا اچار کی ترکیب	87
82	مولی کا اچار	88
83	تیار کرنے کی ترکیب	89
84	ڈیلے کا اچار	89
85	آم کا اچار تیار کرنا۔	89
86	اچار مکس	90
87	سبز یوں کا اچار بنانے کی ترکیب	90
88	بنانے کی ترکیب	91
89	نوٹ:	92
90	بند	92
91	بسکٹ	93
92	ممکین بسکٹ تیار کرنا	93

93	خستہ بسکٹ	93
94	برنی	93
95	بگو گوشہ	93
96	روٹی	94
97	دلیا	94
98	چاول	95
99	کھیر	95
100	مٹھائیاں	95
101	دودھ	96
102	دلیسی گھی	96
103	ڈالڈا	96
104	چائے	96
105	پکوڑے۔	97
106	ڈبل روٹی۔۔ بسکٹ۔ کیک۔	97
107	عمدہ باقر خانی بنانا۔	97
108	سویاں	98
109	گنا گنڈھیریاں	98
110	سالن۔۔ ساگ سبزی، دال وغیرہ	99
111	میوہ جات	100
112	مربے	100
113	مختلف پھلوں کا مربہ تیار کرنا	101
114	لیموں کی سکینجین	101
115	دودھ انڈہ	102

116	دودھ سوڈا	102
117	ساگوانہ مقوی (ترگرم)	102
118	لائم وائر۔ چونے کا پانی	102
119	بھنے چنے	103
120	جاپانی پھل	105
121	فروٹر	105
122	شہتوت	106
123	فالہ	106
124	شکر قندی	106
125	شکر	107
126	شلاغم سفید	107
127	شریفہ	107
128	آلو بخارا	107
129	آم	108
130	انار شیریں	108
131	انار ترش	108
132	جیلی کے لئے پھلوں سے عرق نکالنا	108
133	اخروٹ	109
134	چٹنیاں	110
135	انناس	110
136	لوکاٹ	110
137	اچھور	111
138	امروہ	111

139	اٹلی	111
140	جیلی تیار کرنا	111
141	بیگن	112
142	گرما	113
143	گرڈ	113
144	گائے کا گوشت	114
145	بھینس کا گوشت	114
146	مرغ دیسی	114
147	گنے کا رس	114
148	لوبیا سفید	114
149	لوبیا سرخ	115
150	موٹھ	115
151	مونگرے	115
152	سبز مرچ	115
153	مونگ پھلی	115
154	مرہ سیب، مرہ ادرک۔	116
155	مرہ بہی	116
156	سفرجل کا پھل، امراض معدہ و شکم کا حل	116
157	مرہ ہریڑ۔ مرہ گاجر	117
158	گاجر کا مرہ بنانے کی ترکیب	117
159	مرہ تمہ۔	118
160	حنظل کا مرہ بنانے کی ترکیب	118
161	میٹھی۔ مسور۔ مولی۔ پستہ۔ مالٹا	119

162	مسمی۔ مٹھا۔ مکئی کی روٹی۔ ناشپاتی۔ مٹر پلاؤ۔ ناریل تازہ	120
163	نان، نمک سفید، کالا نمک، ہلدی،	121
164	تیزاب کی حامل غذائیں۔ عضلاتی غدی	122
165	نمک (صفرا) کی حامل غذائیں۔ غدی عضلاتی غذائیں	122
166	غدی اعصابی غذائیں۔ آم کا اچار	123
167	کھار (بلغم والی) غذائیں	124
168	اعصابی عضلاتی غذائیں	124
169	کیلشیم والی غذائیں	124
170	قہوہ جات سے آسان اور مؤثر علاج	125
171	(اعصابی عضلاتی قہوہ):	125
172	(عضلاتی اعصابی قہوہ):	126
173	عضلاتی غدی قہوہ۔	127
174	غدی عضلاتی قہوہ۔	129
175	غدی اعصابی قہوہ	130
176	عصابی غدی قہوہ	131
177	غذائی چارٹ۔	133
178	اعصابی غدی۔ (ترگرم)۔	133
179	عصابی عضلاتی۔ (ترسرد)	133
180	عضلاتی اعصابی (خشک سرد)	134
181	عضلاتی غدی (خشک گرم)	135
182	غدی عضلاتی (گرم خشک)	136
183	غدی اعصابی (گرم تر)	136
184	دستور العلاج مطب پر نگاہ ڈالو	137

185	کھانے کی تیاری اور کیمیائی تجزیہ	142
186	مرچ سرخ	142
187	خشک دھنیا، نمک سفید۔ کالا نمک، ادراک	143
188	ٹماٹر۔ سلاد کے پتے۔ اجوائن۔ کلوچی	144
189	لہسن، مویز، منقہ، کشمش۔ ناریل۔ کھوپرا۔	145
190	چھوہارے، بادام	146
191	دلیسی طب بے ضرر طریقہ علاج	148
192	کیا بغیر دوا کے علاج ممکن ہے؟	150
193	کچھ ذاتی قسم کے تجربات (غری غذائی و طبی کیپ)	151
194	اس کے بعد،،،، ذاتی تجربات	152
195	سادہ علاج	154
196	انسانی ضروریات کی تکمیل کے قدرتی انداز۔	157
197	جانور	158
198	غذائی معاملات میں افراط تفریط	158
199	غذائی ضروریات کی تکمیل	161
200	کم کھاؤ زیادہ جیو	163
201	کم کھانے کے چند مزید فائدے	167
202	پیٹ بھر کے کھانے کے نقصانات	167
203	حضرت فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی نصیحت	158
204	سادہ غذا	159
205		
206		